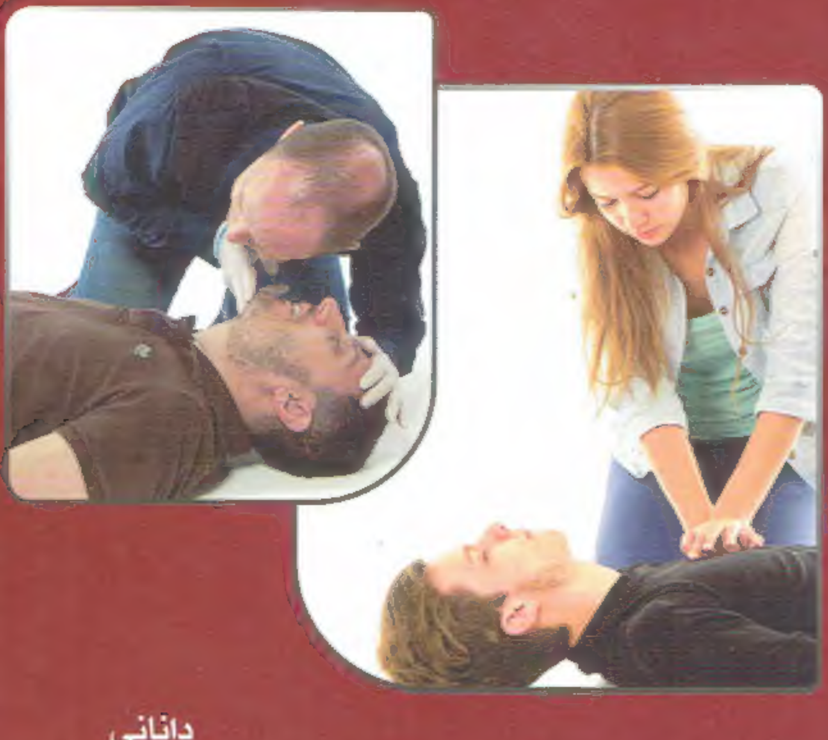
فریاکەوتنی سەرەتایی

پێشکەوتوو

منتدى إقرأ الثقافي

ADVANCED FIRST AIDS

www.iqra.ahlamontada.com



دانانی
مجاهد فاتح محمد

زانكۆی پۆلیتەكنیكی هەولێر
ERBIL POLYTECHNIC UNIVERSITY

فریاكەوتنی سەرەتایی پێشكەوتوو

ADVANCED FIRST AIDS

دانانی

مجاهد فاتح محمد

مامۆستای تەكنیكی لە زانكۆی پۆلیتەكنیكی هەولێر / پەیمانگەی تەكنیكی پزیشكی هەولێر

Gmail:mujahid.fatih1962@gmail.com
Mob: 07502459512

دیزاین

تەلارساز / دیلان مجاهد فاتح

مافی ئەم کتێبە پارێزراوە .

بەبێ ڕەزامەندیی نووسەر هیچ لایەنێك ڕێگەپێدراو نیە بۆ چاپکردن و کۆپیکردنی ئەم کتێبە ، یان هەر شێوازێکی تری لەبەرگرتنەوە بێت.

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان: ژمارە سپاردنی(٢٨٣٦) ساڵی (٢٠٢١) پێ دراوە

چاپی یەکەم ٢٠٢١ تیراژ (٥٠٠) دانە

داواکارین لە مامۆستایان و هەموو خوێنەرانی بەڕێز کە هاوکاریمان بکەن وئاگادارمان بکەنەوە لە هەر کەم و کوڕیەك بۆ ئەوەی لە چاپی داهاتوودا دووبارە نەکرێتەوە لەگەڵ ڕێزماندا.

پێشکەشە بە :

هەموو مرۆڤێکی خاوەن گیانی یارمەتی و هەستی بەرپرسیارەتی بۆ رزگار کردنی گیانی مرۆڤ

مجاهد فاتح محمد

پەیمانگەی تەکنیکی پزیشکی هەولێر

کۆلێژی پۆلیس

سوپاس وپێزانین

سوپاس وپێزانینمان ئاراستەی سەرۆکایەتی زانکۆی پۆلیتەکنیکی هەولێر دەکەین بۆ هەڵسەنگاندنی کتێبەکەمان و هەروەها سوپاس و پێزانینی تایبەتمان ئاراستەی سەرۆکی زانکۆ بەڕێز (پ. ی دکتۆر کاوە عبدالکریم شێروانی) دەکەین بۆ پێشکەش کردنی سوپاس نامەیەك وەك پشتگیری کردن و ڕێزگرتن لە ماندوو بوونمان .

و سوپاسی بێ پایانمان بۆ بەڕێز (ی. سەرۆکی زانکۆ بۆ کاروباری زانستی دکتۆر نجیب تۆما بتۆ) بۆ چاودێری کردن و گرینگی دانیان وپێشنیارکردنی کردنەوەی خوێندنی دبلۆمی تەکنیکی یەك ساڵە لە بواری فریاکەوتنی سەرەتایی پێشکەوتوو لە پەیمانگەی تەکنیکی پزیشکی هەولێر لەبەر گرنکی فریاکەوتنی سەرەتایی لە ژیانی رۆژانەمان و رزگارکردنی ژیانی مرۆڤ .

هەروەها سوپاس و پێزانینمان ئاراستەی ڕاگری پەیمانگەی تەکنیکی پزیشکی بەڕێز (پ. ی مامۆستا أومێد ارشد حەوێزی) بۆچاودێریکردن و بەدواداچوونی بەرێزیان .

سوپاسی خۆمان دەگەیەنین بە بەڕێز (مامۆستا حسین محمود عبدالله) لە پەیمانگەکەمان بۆ پێداچوونەوەی زمانەوانی.

پێشەکی

فریاکەوتنی سەرەتایی لەسەردەمی ئەمرۆدا یەکێکە لە پێویستیە هەرە گرنگەکانی ژیان ، لەبەر زۆری پێکانەکان بەهۆی ڕووداوی هاتووچۆ و نەخۆشی لە ناکاو و کارەساتە سروشتیەکان و پیشەییەکان . فریاکەوتنی سەرەتایی هەنگاوی یەکەمە لە رزگارکردنی توشبوو بە خێرایی و بەشێوەیەکی دروست پێش گەیشتنی هۆکارەکانی گەیاندن وئەمبولانس . فریاکەوتنی سەرەتایی بریتیە لە چەند هەنگاوێکی سەرەتایی کە بۆ کەسی توشبوو دەکرێت بەمەبەستی رزگارکردنی ژیانی و پاراستنی و جێگیرکردنی باری تەندروستی توشبوو . زۆر جار لە پرۆژەکان وشوێنی کار و دەزگایەکان ڕووداوی نەخوازراو ڕوودەدات و لەبەر نەبوونی کەسی شارەزا ونەبوونی زانیاری تەواو لەسەر فریاکەوتنی سەرەتایی زۆر لە حالەتەکان کۆنترۆل ناکرێت تا دەگەیەنرێنە نەخۆشخانە. ئەم دوواکەوتنەش زۆر جار دەبێتە هۆی بەجێ هێشتنی ناتەواویەکی لەسەر نەخۆش ، کە ئەگەر زوو فریای بکەوتنایە نەدەگەیشتە ئەم ئەنجامە . بۆیە پێشنیار دەکەم دەزگاکانی دەوڵەت وکەرتی تایبەت هەندێك لە کارمەندەکانیان ڕابهێنن ، تا لە کاتی ڕووداوەکان بە پێی توانا فریای قوربانییەکان بکەون و لەشوێنی کارکردندا بەلایەنی کەم کارمەندێکی ڕاهێنراو ئامادەبێت ، هەر وەها پێویستە زانستی فریاکەوتنی سەرەتایی لە هەموو قۆناغەکانی خوێندندا هەر لەسەرەتاییەوە تا زانکۆ بخوێندرێت . خوای گەورە پشتیوانی هەموو لایەك بێت لە خزمەت کردنی ووڵات و زانست و مرۆڤایەتی .

ناوەرۆك

1.	فریاکەوتنی سەرەتایی	10
2.	هەناسەی دەستکرد	17
3.	بایەخدان بە چالاکی دڵ	22
4.	لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی (AED)	27
5.	نیشانەکانی بوژانەوە	30
6.	دەرزی لێدان	34
7.	شێوازی خستنە سەر تەنیشت بۆ بەخۆ هاتنەوەی نەخۆش	37
8.	لەهۆشچوون	38
9.	هێدمە	40
10.	هێدمەی کارەبا	43
11.	برین	45
12.	جۆرەکانی پاککەرەوە	50
13.	خوێنبەربوون	51
14.	خوێن بەربوونی لووت (لووتپژان)	54
15.	خوێن بەربوونی گوێچکەکان	56
16.	خوێن بەربوونی منداڵدان	57
17.	شکانی ئێسك	58
18.	چۆنیەتی چارەسەرکردنی شکانە جۆراوجۆرەکان	61
19.	شکانی ئێسکی پەیکەری پەلەکانی سەرەوە	75
20.	شکانی ئێسکی حەوز و پەلەکانی خوارەوە	83
21.	بەرکەوتن و نەخۆشیەکانی کەللەی سەر	95
22.	هەژانی دەماخ	98
23.	جەلتەی دەماخ	101
24.	گەشکە گرتن	104
25.	بریندداربوون بە ڕووداوی تەقینەوەکان	106
26.	زیان گەیشتن بە سییەکان لە ئەنجامی تەقینەوەکان	107

109	زیان گەیشتن بە کەللەی سەر بەهۆی تەقینەوەکان	.27
110	سوتان	.28
121	خنکان	.29
123	خنکان بە هەڵواسین	.30
124	گیرانی بۆری هەوا	.31
129	ژێر ئاو کەوتن	.32
132	ژەهراوی بوون	.33
133	ژەهراوی بوون بە خۆراك	.34
138	ژەهراوی بوون بە نەوت وبەنزین	.35
139	سینگە کوژە	.36
141	جەڵتەی دڵ	.37
143	بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش	.38
146	دابەزینی پلەی گەرمی لەش	.39
148	ڕەبۆ	.40
150	مار پێوەدان	.41
153	دوو پشك پێوەدان	.42
155	گازە ژەهراویەکان / ژەهراوی بوون بە یەکە ئۆکسیدی کاربۆن	.43
157	گازی گۆگردیدی هایدرۆجین	.44
159	گازی سارین	.45
164	جانتای فریاگوزاری سەرەتایی	.46
166	عارەبانەی جۆراوجۆر بۆگواستنەوەی نەخۆش	.47
167	سەدیەی جۆراوجۆر بۆ گواستنەوەی نەخۆش	.48
168	پێداویستیەکانی برین پێچی	.49
170	شێوە جۆراوجۆرەکانی دەرمان	.50
171	ئامێری جۆراوجۆر بۆ پێوانەکردنی پەستانی خوێن	.51
173	گرنگی دان بە توشبووان و هەلگرتن و گواستنەوەیان	.52

فریاکەوتنی سەرەتایی

First aid

[illegible] زانستێکە پێکدێت لە چەندین بنەمای پزیشکی سادە پێشکەش بەو کەسانە دەکرێت کە تووشی ڕووداو یان نەخۆشیەکی کتوپڕ دەبن بەمەبەستی رزگارکردنی ژیانی توشبوو تاکو دەگەیەنرێتە لای پسپۆڕی تایبەت یان نەخۆشخانە بۆ چارەسەری پێویست .

جۆرەکانی ڕووداو :

١- ڕووداوەکانی هاتوو وچۆ .

٢- ژەهراوی بوون : وەك ژەهراوی بوون بە خۆراك .

٣- خنکان .

٤- ئاگرکەوتنەوە .

٥- مار و دوو پشك پێوەدان .

٦- لێدانی کارەبا .

٧ هەندێك نەخۆشی وەك (دابەزینی پالەپەستۆی خوێن ، خوێنبەربوون لە لووت ، گەشکە لەهۆشچوون .....) .

٨- بەرکەوتنی گوللە .

٩ کارەساتە سروشتیەکان : وەك لافاو ، ڕەشەبا ، بومەلەرزە . ... .

[illegible]

جۆراوجۆر هەیە بەگوێرەی ڕووداوەکە

لە فریاکەوتنی سەرەتایی یاسای A B C پەیرەو دەکرێت

واتا

أ- ڕێڕەوی هەناسە A- Air way

ب- هەناسەدان B- Breathing

ج- سوڕی خوێن C- Circulation

أ ڕێڕەوی هەناسە A- Air way

١ نشکنینی ڕێڕەوی هەناسە و پاککردنەوەی لە تەنی نامۆ وهەر دەردراویك و دڵنیابوون لە قوت نەدنی زمان بو دوورخستنەوەی لە حنکان

٢ پێویستە شتێك بخرێتە ژێر مل نەخوش یان دەستێك دەخەیە پشت ملی و دەستەکەی تر لەسەر نێوچەوانی سەری بۆ دواوە دەبێ .

ب هەناسەدان B- Breathing

١ کردنەوەی جل و بەرگی تەسك بە تایبەتی لە دەوروبەری مل وسینگ

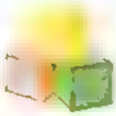
٢ بۆ دلنیابوون لە تەواوی هەناسەدانی توشبووەکە .گوێ لە دەم و لووتی دەگرین و تێبینی جوڵەی سینگی دەکەین واتا بیستن و بینین لە یەك کاتدا .

٣ ئەگەر هەناسەدانی نەبوو ئەوا یەکسەر کردنی هەناسەدانی دەستکردی بۆ دەکەین ئەگەر لەهەمان کاتدا دلیشی وەستابوو ئەوا کردنی هەناسەدان وشێلانی دلی پێکەوە بو دەکەین.

ج سوڕی خوێن C- Circulation

دڵنیابوون لە لێدانی دڵ و کونترۆلکردنی خوێنبەربوون ئەگەر دڵی توشبوو لە لێدان کەوتبوو ئەوا شێلان دڵ و هەناسەی دەستکرد پێکەوە ئەنجام دەدرێت .

ABC of First Aid



- AIRWAY
  - Check that the airway is clear
  - Pull the tongue forward
  - Remove any collar or harness

- BREATHING
  - Look and listen
  - If the animal is not breathing proceed with artificial respiration
  -

- CIRCULATION
  - Check the heartbeat/pulse
  - Apply regular intermittent gentle pressure to the chest if you are sure there is no heartbeat

(1) پشکنینی ڕێڕەوی هەناسە ودڵنیابوون لە قوتنەدانی زمان (2)

(3) دڵنیابوون لە هەناسـەدانی توشبوو

(4) هەناسەی دەستکرد (دەم بۆ دەم)

(5) دڵنیابوون لە لێدانی دڵ

(6) شێوازی شێلانی دڵ

ئامانجەکانی فریاکەوتن

١- پاراستنی گیانی توشبوو لە مردن بە شێوەیەکی سەرەکی بە تایبەتی لەکاتی شپرزەییدا .

٢- جێگیکردنی باری تەندروستی توشبوو .

٣- کەمکردنەوەی ئێش وئازار .

٤- گواستنەوەی توشبوو بە زووترین کات بە شێوەیەکی تەندروست بۆ نزیکترین ناوەندی پزیشکی .

بنەماکانی فریاکەوتن

ئەو بنەما گشتیانەی کە دەبێت بیزانین وکاری پێبکەین لەکاتی فریاکەوتنی توشبوو ئەمانەن :

١- [illegible] کات زۆر گرنگە لە رزگارکردنی توشبوو بەلاَم لەگەڵ بەکارهینانی شێوازی دروستی فریاکەوتن لەبەر ئەوەی مان و نەمانی توشبوو پەیوەستە بە کات .

• [illegible] هەڵچوون و شپرزەیی ئەو کەسەی هەڵدەستێت بە فریاکەوتن کاریگەری نێگەتیڤی دەبێت لەسەر توشبوو و دەبێتە هۆی پەشۆکاوی فریاگوزار و مامەڵەکردن بە شێوەیەکی نا تەندروستانە .

• [illegible] باوەڕ بەخۆبوونی فریاکار دەبێتە هاندەری توشبوو و دەوروبەرەکەی کە خۆ ڕاگرتربن بەرامبەر کارەساتەکە .

٤- [illegible] پێویستە فریاکار باشترین رێگا بگرێتە بەر لە کاتی فریاکەوتن .

٥- [illegible] گواستنەوەی توشبوو بۆ شوێنێکی گونجاو ، وەك کەسی توشبوو بە سوتان لە ئاگر دوور بخرێتەوە یان دوور کەوتنەوە لە بیناکان لەکاتی رووخان .

٦- [illegible] پێویستە فریاکار جۆر و کات و شوێن و ماوەی توشبوون دیاری بکات بە بەکارهێنانی هەستەکانی وەك چاو ، بۆنکردن لەکاتی ژەهراوی بوون بە مادە کیمیاییەکان بۆ ناسینەوەی جۆری مادەکە ، دەست لێدان لەکاتی بوونی حاڵەتی شکان و گوێگرتن لە توشبوو و کەسانی دەوروبەری بۆ زانینی شوێن و جۆنیەتی ڕوودانی ڕوداوەکە .

٧. چاودێریکردنی نیشانەکانی زیندەگی :

أ. هەناسە دان : چاودێریکردنی :

- ڕێژەی هەناسەی نەخۆش لە خولەکێکدا .
- ڕێکی هەناسەدانی توشبوو .
- بوونی هەر بۆنێك لەگەڵ هەناسەدانەوە لەکاتی ژەهراوی بوون بە مادە کیمیاییکان .

ب. ... پیوانی ڕێژە تیکڕای لێدانی دڵ بە دانانی پەنجەی گەورە لەسەر مەچەکی توشبوو یان لە خوێن بەری سوباتی لە ملی توشبوو .

ج. ... ڕەنگە لەشی توشبوو گەرم بێت یان سارد بەگوێرەی جۆری نەخۆشیەکە. هەروەها سەرنجی ئارەقەکردن بدرێت .

د. ... بە دەگمەن توشبوو پێویستی بە چاودێریکردنی پەستانی خوێن دەبێت تەنها لە چەند حاڵەتێکی دیاریکراودا نەبێت .

٨. پشکنینی گشتی

أ. پشکنینی تەواوی شوێنی (بریندار و شکاو و سوتاو) و دەست بە چارەسەرکردن لە مەترسیدارترین و سەختریانەوە و لەکاتی هەبوونی شکان دەبێت توشبوو جێگیربکرێت بە شێوەیەك کە زیاتر زیانی پێنەگات و دڕاندنی جلەکانی توشبوو ئەگەر پێویستی کرد بەڵام تەنها بە ڕادەی پێویست .

ب. پشکنینی جل و بەرگی توشبوو بۆ گەڕان بەدوای ناسنامە ئەگەر توشبوو نەناسراو بێت . چاکتر وایە کەسانی تریش شایەتحاڵ بن .

٩. ... پێویستە بە زووترین کات ئاگاداری نزیکترین بنکەی تەندروستی بکرێت بۆ دابینکردنی چارەسەری پێویست بۆ توشبووەکە .

فریاگوزار (فریاکار)

ئەو کەسەیە کەهەڵدەستێت بە چاودێریکردن و پێشکەشکردنی فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ کەسی بریندار یان هەر کەسێك کە توشی نەخۆشیەکی لە ناکاو ببێت بەمەرجێك شارەزایی هەبێت لەو بوارەدا و ڕاهێنانی تایبەتی کردبێ لە بنکەیەکی تەندروستی و زانیاری تەواوی هەبێ لە چۆنیەتی پێشکەشکردنی فریاکەوتنی سەرەتایی بە شێوەیەکی دروست

ئەرکەکانی فریاگوزار

1. پێویستە لەسەر فریاگوزار کەسی توشبوو ئارام بکاتەوە .
2. پێویستە ڕێگری بکات لە کۆبونەوەی خەڵك لە دەوروبەری توشبوو بۆ باشتر هەناسەدان و ئارام بونەوەی نەخۆش .
3. پێویستە لەسەر فریاگوزار یارمەتی پیشکەش بکات تەنها لە سنوری ئەو زانیاریە پزیشکیەی کە هەیتی .
4. پێویستە لەسەر فریاگوزار هەوڵ بدات بۆ وەستاندنی خوێن بەربوون وجێگیرکردنی شوێنی شکان یان پێشکەشکردنی هەناسەی دەستکرد وسیلانی دڵ بە گوێرەی پێویستی توشبووەکە .

چۆنیەتی خۆ پاراستنی فریاگوزار

وەکەسەی کە فریاکەوتنی سەرەتایی پێشکەش دەکا بەگەری توشبوونی هەیە بە جۆرەها نەخۆشی بە تایبەتی ئەو نەخۆشانەی کە لە ڕێگای خوێنەوە دەگوازرێنەوە وەك بەخوتی ئایدز . هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی ..هتد

[illegible]

- لەدەستکردنی دەستکێشی تایبەت وفڕێدانی دەستبەجێ دوای ئەنجامدانی فریاکەوتنی سەرەتایی و دەبێت بیانگۆڕیت لە نەخۆشێك بۆ نەخۆشێکی تر یان لە حالەتی دڕانی دەستکێشەکان بۆ ڕیگریکردن لە گواستنەوەی نەخۆشی
- شوشتنی دەستەکان دەستبەجێ دوای فڕێدانی دەستکێشەکان
- بەستنی ماسك بۆ ڕیگریکردنی گواستنەوەی نەخۆشی لە ڕێگەی لوت و دەم .
- بە چاوکردنی چاویلکەی تایبەت بۆ پاراستنی چاو لە دڵۆپەی خوێن
- لەبەرکردنی جبی تایبەت بۆ پاراستنی جلەکانی بە پیسبوون .
- دوورکەوتنەوە لە خواردن و خواردنەوە و جگەرەکێشان و دەست بەدان لە چاو و لوت و دەم لەکاتی پێشکەشکردنی فریاکەوتن بۆ ڕیگریکردن لە گواستنەوەی نەخۆشی

هەناسەی دەستکرد

[illegible] بریتیە لە کرداری پاڵنانی هەوا بۆ سییەکان لە ڕێگەی دەم و لووتەوە لەکاتی وەستانی هەناسەی توشبوو. هەروەها پێویستە ئەم کردارە بە بەردەوامی ئەنجام بدرێت تا دەگەڕێتەوە سەر باری هەناسەدانی ئاسایی خۆی .

دڵنیابوون لە هەناسەدانی توشبوو

چاودێریکردنی هەناسەدانی کەسی توشبوو بۆ ماوەی (10) چرکە. بۆ دڵنیابوون لە هەناسەدانی کەسەکە ئەم سێ ڕێگایەی بەکاردەهێنین :

١ [illegible] بە سەردنج خستنەسەر بەرز و نزمبوونی سینگی نەخۆش .

٢ [illegible] نزیك بوونەوە لە دەم و لووت بۆ گوێکرتن لە هەناسەدان .

٣- [illegible] واتا نزیککردنەوەی ڕوومەت لە دەم و لووتی نەخۆش بۆ هەستکردن بە هەناسەدانی .

دڵنیابوون لە هەناسەدانی توشبوو لە ڕێگەی سەیرکردن و گوێکرتن و هەست ڕاگرتن

ڕێگاکانی هەناسەدانی دەستکرد

بە ڕێگای دەم بۆ دەم

ئەسادەترین وباشترین ڕێگا دادەنرێت بەم شێوەی خواردوە :

١ دانانی توشبوو لەسەر پشت و لابردنی هەر بەربەستێك لە دەوری ملی توشبوو .

٢ پاككردنەوەی ڕێرەوی هەناسەدان لە پاشماوەی خۆراك ، خۆڵ ، خوێن یان هەر شتێكی تر بە :

أ- لادانی سەری تووشبوو بۆ لای ڕاست یان چەپ .

ب- كردنەوەی دەمی توشبوو و دەرهێنانی پاش ماوەكان بە دوو پەنجە

٣ دانانی دەستی فریاگوزار لەسەر نیوچەوانی و خوارکردنەوەی سەری بۆ دواوە .

٤ پاڵنانی چەنەگەی توشبوو بە دانانی دەستەكەی تری لە ژێر چەنەگەی .

٥ فریاگوزار دەمی نەخۆش دەكاتەوە بە قوڵی هەناسەیەك وەردەگرێت و دەمی لەسەر دەمی توشبوو دادەنێت .

٦ فریاگوزار فوو لە دەمی توشبوو دەكات و سەیری قەفەسەی سینگی نەخۆش دەكات تاكو بەرز دەبێتەوە .

٧- فریاگوزار سەری خۆی بەرز دەكاتەوە تا وەكو هەوای ناو سییەكانی توشبوو بێتە دەرەوە .

٨ دووبارە كردنەوەی كردارەكە بە خێرایی بۆ چوار جار بە سێ چركە .

٩ بەردەوام بوون بە ڕێژەی (12 – 16) جار لە یەك خولەك تا وەكو هەناسەدانی توشبوو دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی خۆی .

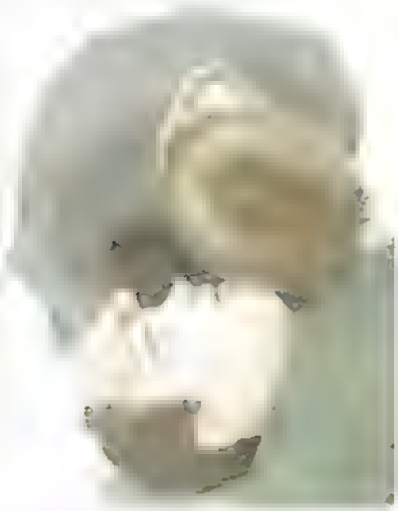
١٠ لەكاتی نەگەڕانەوەی هەناسە و ڕاوەستانی دڵ دەبێت فریاگوزار شێلانی دڵی بۆ بكات لەگەڵ هەناسەدانی دەستكرد .

كرداری هەناسەی دەستكرد لە ڕێگەی دەم بۆ دەم

هەناسەدانی دەستکرد

(دەم بۆ دەم)

2) چۆنیەتی پاڵدانی سەری توشبوو بۆ دواوە



1) دڵنیابوون لە هەناسەدانی توشبوو

3) شێوازی فووکردن لە دەمی توشبوو

پ بەکارهێنانی (کیسەی لاستیکی) Ambu bag

هەر چەندە لە دەم بۆ دەم بە باشترین ڕێگا دادەنرێ بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی . بۆ ڕێگەگرتن لەمەش بەکارهێنانی کیسەی لاستیکی ( ) بەباشتر دادەنرێت کەڕێگا دەدات بە پاڵنانی هەوا بو سییەکان و نەگەڕانەوەی بۆ دواوە بەهۆی بوونی زمانە لە پێکهاتەی کیسەکە .

کیسەی ئەمبو (Ambu bag)

هەناسەی دەستکرد بە ڕێگەی بەکارهێنانی ئەمبۆ Ambu bag

ج- بەکارهێنانی ماسکی لوولەدار (CRP mask)

ئەم جۆرە ماسکە دەخرێتە سەر دەم و لووتی نەخۆش و فریاگوزار هەڵدەستی بە فووکردنی لە سەری بۆڕیەکە بەم شێوەیە هەوا بەرەو سییەکان پاڵدەندری .هەروەها بوونی زمانەیەکی بچوك لە پێکهاتەی ماسکەکە رێگا دەدات بە دەرچوونی هەوا بۆ دەرەوە لەکاتی هەناسە دانەوە بەم رێگایە فریاگوزار پارێزراو دەبێت لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ و گواستنەوەی نەخۆشی .

هەناسەی دەستکرد بە رێگەی بەکارهێنانی ماسکی لوولەدار

ماسکی لوولەدار

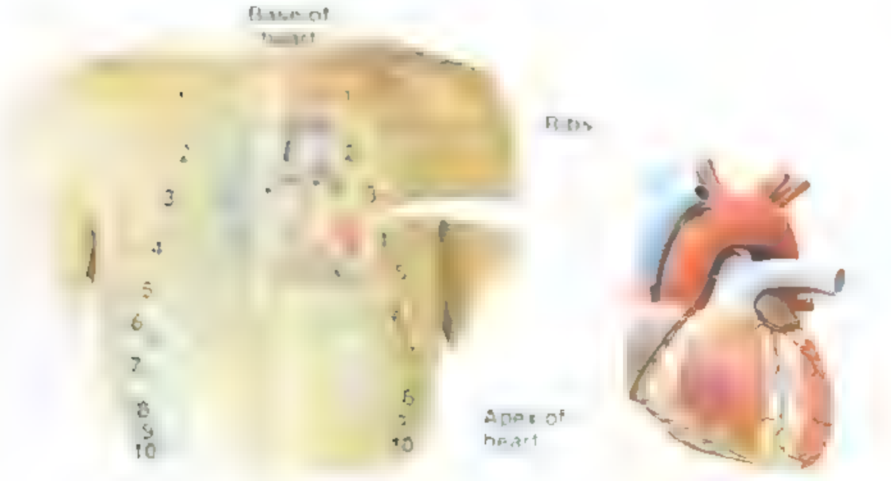
د- رێگای هەناسەدانی دەستکرد بە دەست :

درێژکردنی نەخۆش لەسەر سك و دانانی دەستەکانی لە ژێر سەری ، ورووشی لە لایەك بێت و دواتر پاڵنانی پشتی نەخۆش چەند جارێك بۆ ماوەی چەند (چرکەیەك) وپاشان چاودێری سینگی نەخۆش دەکرێت .

بایەخدان بە چالاکی دڵ

[illegible] قەفەسەی سینگ . دڵ خوێنی تێر ئۆکسجین و مادە خۆراکییەکان بۆخۆی و دەماخ و هەموو بەشەکانی لەش پاڵدەنێت . خوێن ناگوازرێتەوە ئەگەر هاتوو دڵ لە لێدان کەوت . بۆیە پێویستە هەوڵ بدرێ بۆ بەردەوامبوونی سوڕی خوێن لە ڕێگەی شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد لە یەك کاتدا .

[illegible] باشتر وایە دوو کەس بەشدار بن لەم کردارە یەکێك بۆ شێلانی دڵ و ئەوەی تر بۆ پێدانی هەناسەی دەستکرد .



شوێنی دڵ لە قەفەسەی سینگ

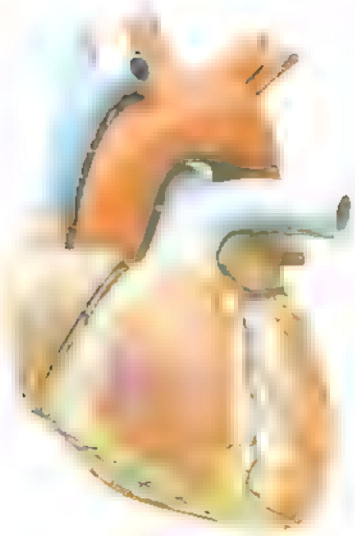
شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد لە یەك کاتدا

هۆکارەکانی وەستانی دڵ

١. جەڵتەی دڵ
٢. ژەهراوی بوون
٣. هەستیاریی توند
٤. لەماسی کردن
٥. هەموو جۆرەکانی هێمە وەك (هێدمەی دەروونی)

نیشانەکانی وەستانی دڵ

١. نەبیستنی ترپەی دڵ
٢. وەستانی هەناسە
٣. فراوان بوونی بیلبیلەی چاو
٤. زەرد هەڵگەرانی دەم و چاو .
٥. شین هەڵگەرانی دەم و چاو .
٦. لە هۆشچوون .



شێوەی دڵ

چاودێری کردنی چالاکی دڵ

بەم ڕێگایانە دڵ چاودێری دەکرێت :

١. لە ڕێگای خوێنبەرەکان :

أ- خوێنبەری سباتی .

ب- خوێنبەری ڕانەکان .

ج- خوێنبەری کەوەرد .

٢. گوێ گرتن لە ترپەی دڵ بە بەکارهێنانی بیستۆکی پزیشکی .

بیستۆکی پزیشکی

بوژانەوەی سوڕی خوێن لە ڕێگەی شێلانی دڵ

ـە سەرەتادا فریاگوزار لێدانی دڵ دەپشکنێت بۆ ماوەی (15) چرکە لە ڕێگەی خوێنبەری سباتی (Carotid artery) کە دەکەوێتە مل .

پشکنینی لێدانی دڵ لەخوێنبەری سباتی

چۆنیەتی شێلانی دڵ

ـە سەرەتادا فریاگوزار بە خێرایی مشتێك لە ناوەڕاستی قەفەسەی سینگ دەدات و دەبێ ئەم کردارە لە یەکەم خولەکی سەرەتای دەستپێکردنی بوەستانی دڵ بکرێ ئەگەر دڵ وەڵامدانەوەی بۆی نەبوو ئەوا دەبێ خێرا دەست بکەین بە بوژانەوەی دڵ بەم ڕێگایانەی خوارەوە .

- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت لەسەر زەوی یان هەر شوێنێکی تری تەخت و ڕەق
- دەبێ فریاگوزار لەپی دەستی ڕاستی بخاتە سەر پشتی دەستی چەپی و پاڵ بنێ بە بەشی خوارەوەی ئێسکە کۆڵ کە دەکەوێتە ناوەڕاستی سینگ.
- بە شێوەکی شاوڵیانە (15) جار پەستان دەخرێتە سەر سینگی توشبوو، دواتر دوو هەناسەی پێ دەدرێت کە ماوەی هەر هەناسەیەك (1 - 2) چرکە بێ .
- شێلانی دڵ دەبێ بە شێوەیەکی ڕێکخراو و نە بچڕاو بێ بە شێوەیەك ماوەی پەستان و دەست هەڵگرتن یەکسان بێ بەیەکتر .
- نابێت لە (5) چرکە زیاتر شێلانی دڵ بوەستێنرێ .

٦ باشتر وایە دوو فریاگوزار هەستن بە پێشکەشکردنی فریاگوزاری یەکیان بۆ شێلانی دڵ و ئەوەی تریان بۆ هەناسەی دەستکرد بە بێ وەستان ئەنجام بدرێ .

٧ باشترین ڕێژە بۆ شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد بریتیە لە (1 :5) واتە پێدانی یەک هەناسە دوای پێنج جار لە شێلانی دڵ .

٨- لە کاتی بوونی تەنها یەک فریاگوزار ئەوا پێویستە ڕێژەی شێلانی دڵ بۆ هەناسەی دەستگرد ببێتە (2 : 15) واتە پێدانی دوو هەناسە بە خێرایی دوای (15) جار لە شێلانی دڵ واتە (80) جار شێلانی دڵ لە ماوەی یەک خولەک .

٩ دوای ئەوە دەبێت چاودێری لێدانی دڵ بکرێ هەر (3) خولەک جارێک، و دەستبەجێ شێلانی دڵ ڕابگیرێ ئەگەر دڵ دەستی بە لێدان کردەوە. بەڵام کرداری هەناسەی دەستکرد دەبێ بەردەوام بێ تاکو باری هەناسەدانی کەسی توشبوو جێگیر دەبێ .

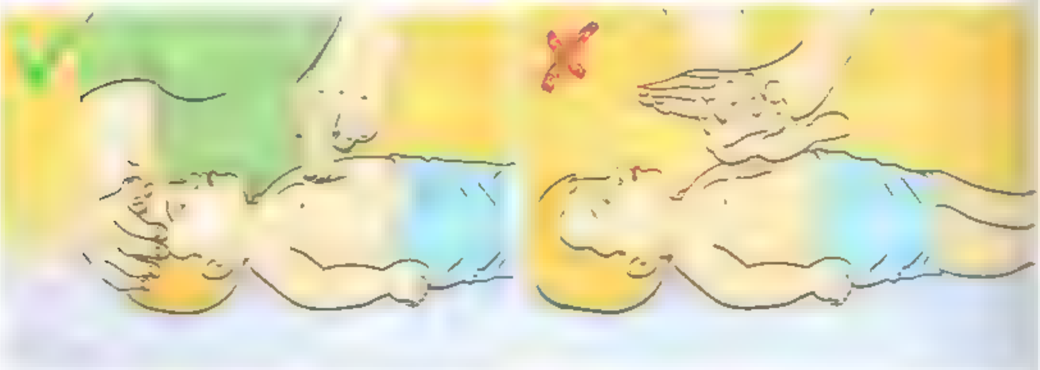
١٠- ئەگەر هاتوو لێدانی دڵ و باری هەناسەدان نەگەڕاوە باری ئاسایی خۆی ئەوا پێویستە بەردەوام بین لە شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد تاکو توشبوو دەگەڕێتەوە بارێکی جێگیر یان تاکو ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن دەگاتە لای توشبوو .

لێدانی مشتێک لە ناوە ڕاستی قەفەسەی سینگ

شێلانی دڵ

بوژانەوەی دڵ بۆ منداڵی شیرە خۆرە

ـە لەبەر چاوگرتنی ئەو بارە تایبەتەی کە منداڵانی پێ جیادەکرێنەوە وەك :
ـسکی جەستە (چوکی قەبارەی سییەکان و لاوازی ئیسکەکانی) بۆیە بە ئەنجام گەیاندنی کرداری بوژانەوەی دڵ لە منداڵان پێویستی بە وریایی وهەستیارییەکی زیاتر هەیە وەك لە فریاگوزاری کردنی گەوران .



ـێت بە دوو دەست شێلانی دڵ بۆ منداڵ ئەنجام بدرێت   تەنها دوو پەنجە بەکاردێت بۆ شێلانی دڵی منداڵ

بوژانەوەی دڵ وسییەکانی منداڵ

لە بارەی کردنەوەی ڕێڕەوەکانی هەناسە بۆ منداڵان هەمان ڕێگاو یاساکانی کردنەوەی ڕێڕەوەکانی هەناسە بۆ کەسانی پێگەیشتو دەگرینەبەر وەك پاڵنانی سەر بۆ دواوە و داگرتنی چەناگە بۆ خوارەوە

- هەمان ڕێگای فوکردنی دەم بەکار دەهێنرێت بەلام بە لەبەر چاوگرتنی ئەم سێ حاڵەتەی خوارەوە :
- پێدانی هەناسە بە شێوەیەکی خێرا واتا دوو هەناسە لە ماوەی (1-2) چرکە و چاودێریکردنی فراوانبوونی سینگ و دوور خستنەوەی دەم لە منداڵ دوای پێدانی هەر هەناسەیەك .
- فووکردن بە شێوەیەکی لەسەرخۆ چونکە سییەکانی منداڵ لاوازترە وبچوکترە وەك لە کەسانی پێگەیشتوو چونکە فووکردنی توند دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە سییەکانی .
- نەگرتنی لووتی منداڵ لەکاتی پێدانی هەناسە بۆ هاتنە دەرەوەی هەوای زیادە و زیان نە گەیشتن بە سییەکانی منداڵ .

لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی
Automated External Defibrillator (AED)

لەرزینی سکۆڵەیی تێکچوونێکە لە ڕێکی لێدانی دڵ . لە ئەنجامی نا سروشتی بوونی ئەو هێما کارەباییانەی کە لە سکۆڵەوە دێن ڕوودەدات ودەبێتە هۆی وەستانی لێدانی دڵ و لەکارکەوتنی ، لەکاتی ڕوودانی ئەم حاڵەتە پێویستە ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی بەکاربێنین کە ئامێرێکی پزیشکییە کێشی سووکە و بەئاسانی هەڵدەگیرێت . هەڵدەستێت بە دەستنیشانکردنی نارێکی لێدانی دڵ و ڕێکخستنی و بەکارخستنەوەی دڵ لە کاتی لە لێدان کەوتن لە ڕێگەی هێدمەی کارەباییەوە . هەروەها پێویستە دوای بەکارهێنانی ئەم ئامێرە لەکاتی وەستانی دڵ و دووبارە دەستبەکاربوونەوەی دڵ . نەخۆش لەژێر چاودێری بمێنێتەوە ، و ئەگەر هاتوو ئەم ئامێرە سەرکەوتوو نەبوو لە بەکارخستنەوەی دڵ پێویستە ڕێکارەکانی بوژانەوەی دڵ و سییەکان بگرێنەبەر .

کەی پێویستە ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی بەکاربهێنرێ . ؟

ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی بۆ ڕزگارکردنی کەسی تووشبوو بە وەستانی دڵی لە ناکاو بەکاردێت ، کە زۆر کات بەهۆی زیادبوونی لێدانی دڵ بەشێوەکی ترسناک (خێرابوونی سکۆڵەیی) یان خێرایی و نارێکی لە لێدانی دڵ ڕوودەدات . لە ئەنجامدا دڵ ناتوانێت پاڵ بە خوێنەوە بنێت و لە لێدان دەوەستێت وخوێن و ئۆکسجینی پێویست ناگات بە دەماخ و ئەندامەکانی دیکەی لەش . و ئەگەر لە ماوەی چەندخولەکێك ئەم بارە چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی گیان لەدەستدانی توشبوو ، و هەرچەندە چارەسەرکردن دوابکەوێت ئەگەری پەککەوتنی هەمیشەیی دەماغ زیاتر دەبێت .

دەکرێت لە ڕێگەی بوژانەوەی دڵ وسییەکان (CPR ، دڵ دەست بە لێدان بکاتەوە بەڵام لە زۆربەی دۆخەکاندا ناتوانێت ڕێکی لێدانی دڵ بگەڕێنێتەوە تەنها بە بەکارهێنانی ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی نەبێت .

چۆنیەتی بەکارهێنانی ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی .؟

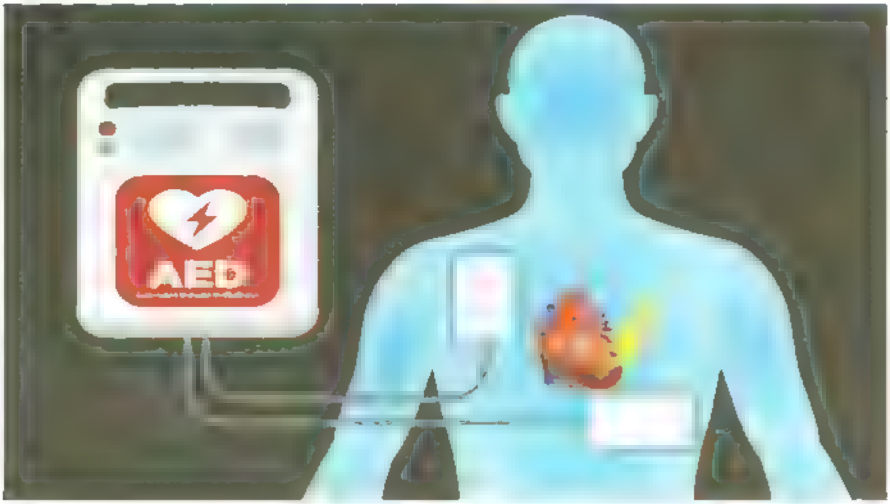
فریاگوزار لێدانی دڵ و هەناسەدانی توشبوو دەپشکنێت .

- ئەگەر هاتوو دڵی توشبوو لە لێدان کەوتبوو وتوانای هەناسەدانی نەبوو ئەوا ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی تۆماتیکی ئامادە دەکرێت .
- داگیرساندنی ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی ، دوای داگیرساندن ئامێرەکە ڕێنمایی دەنگی پێشکەش دەکات سەبارەت بە چۆنیەتی پشکنینی لێدانی دڵ و هەناسەدان وچۆنیەتی دانانی جەمسەرەکانی ئامێرەکە لەسەر سینگی توشبوو .

بوژانەوەی توشبوو بە هێدمەی کارەبایی :

دوای جێگیرکردنی جەمسەرەکان لەسەر سینگی توشبوو . ئامێرەکە ڕێکی لێدانی دڵ وپێویستی دڵ بۆ هێدمەی کارەبایی دەپێوێت .

ئەگەر هاتوو توشبوو پێویستی بۆ هێدمەی کارەبایی هەبوو ئەوا ئامێرەکە فریاگوزار ئاگادار دەکاتەوە بۆ وەستانی لە دواوە وپاڵنانی دوگمەی گەیاندنی هێدمەی کارەبایی . ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی بەشێوەیەك ڕێکخراوە ئەگەر هاتوو توشبوو پێویستی بە هێدمەی کارەبایی نەبوو ئەوا کارەبا ناگەیەنێت.



شێوازی دانانی جەمسەرەکان لەسەر سینگ

جۆرەکانی ئامێری لابەری لەرزینی دەرەکی ئۆتۆماتیکی (AED)

نیشانەکانی بوژانەوە

Vital signs

نیشانەکانی بوژانەوە بریتیە لەو نیشانانەی کە لە ڕێگەیانەوە دەتوانین کار و چالاکیەکانی لەش هەڵبسەنگێنین کە لە بارێکی ئاسایی دایە یان نا .

نیشانەکان :

١- پلەی گەرمی .

٢- تێکرای لێدانی دڵ .

٣- پەستانی خوێن .

٤- تێکرای هەناسەدان .

١- پلەی گەرمی

بریتیە لە پلەی گەرمی لەش و بە ئامێری گەرمی پێو (Thermometer) پێوانە دەکرێ. پلەی گەرمی لەشی ئاسایی لە نێوان (0.5 ± 37)هەژمار دەکرێ .

شوێنەکانی پێوانەکردنی پلەی گەرمی لەش :

أ- ژێر زمان .

ب- نەوچەوان .

ج- ژێر باڵ .

د- کۆم .

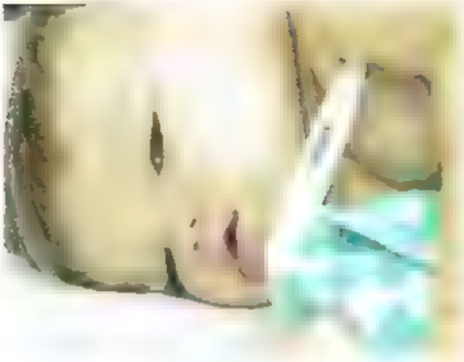
هـ- گوێیەکان .

و- چاو .

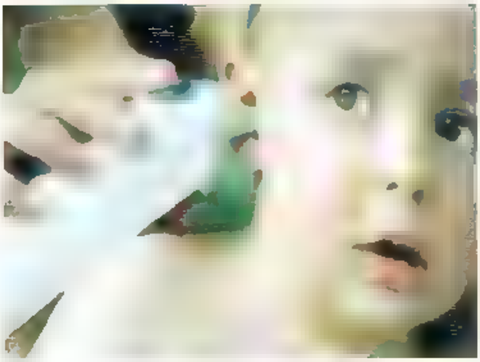
جۆرەکانی گەرمی پێو

شوێنەکانی پێوانەکردنی پلەی گەرمی لەش

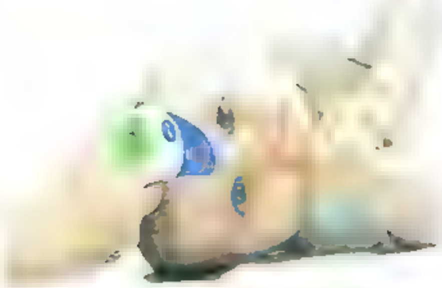
ژێر زمان



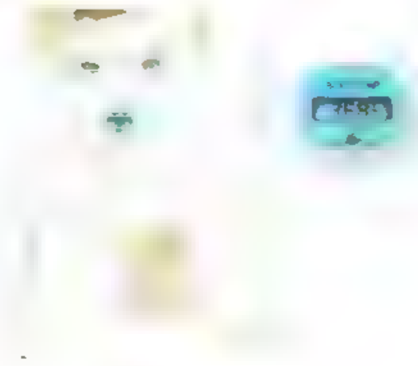
ژێر باڵ



لە گوێ



لە نەوچەوان



لە دەم

لە کۆم

٢- تێکرای لێدانی دڵ

بریتیە لە جارەکانی لێدانی دڵ لەیەك خولەك دا . تێکرای لێدانی دڵ لە کەسی ئاسایی لە نێوان (60 - 80) جارە لە خولەکێکدا بەڵام لای منداڵ و تازە لە دایك بوو بەرزترە . هەروەها لێدانی دڵ بە بەکارهێنانی دوو پەنجە بە شێوەیەك دەخرێتە سەر ئەو شوێنەی کە خوێنبەرەکەی لێیە پێوانە دەکرێت .

ئەو شوێنانەی لێدانی دڵی لێ پێوانە دەکرێ :

أ- خوێنبەری سباتی Carotid artery

ب- خوێنبەری قۆل Bracial artery

ج- خوێنبەری کەومرە Radial artery

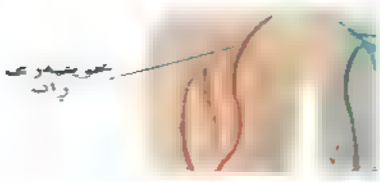
د- خوێنبەری ران Femoral artery

هـ- خوێنبەری ژێر ئەژنۆ Popliteal artery

مەچەك

باسك

لا مل



ران

دواوەی قامیشە

پشتەپێ

٣ پەستانی خوێن

ئەو پاڵە پەستۆیەیە کە خوێن دەیخاتە سەر لولەکانی خوێن . پاڵە پەستۆی خوێن لە کەسی ئاسایی دا لە نیوان 100 - 140 / 60 - 90ملم . جیوە و لە ڕێگەی باسکەوە پێوانە دەگرێ بە ئامێرێك کە پێی دەوترێ ئامێری پێوانەکردنی پەستانی خوێن Sphygmomanometer

پێوانە کردنی پەستانی خوێن لە مەچەك

پێوانە کردنی پەستانی خوێن لە قۆڵ

٤ هەناسەدان

بریتیە لە جارەکانی وەرگرتنی هەناسە و دانەوەی . و ڕێژەی هەناسەدان لە کەسی ئاسایی دەگاتە (12 – 20)جار لە ماوەی یەك خولەکدا .

بۆ پێوانەکردنی ڕێژەی هەناسەدان نەخۆشەکە دەبێت لەسەر پشت پاڵکەوێ سەیری سینگی نەخۆشەکە دەکرێت ، هەر بەرزبونەوەیەك و نزمبونەوەیەکی سینگ بە یەك هەناسەدان ئەژمار دەکرێت .

دەرزی لێدان
Injection

ڕێگایەکانی دەرزی لێدان

١ دەرزی لێدان لە ماسولکە Intramuscular (IM)

٢ دەرزی لێدان لە ژێر پێست Subcutaneous (SC)

٣ دەرزی لێدان لە خوێنهێنەر Intravenous (IV)

٤ دەرزی لێدان لە پێست Intradermal (ID)

١ دەرزی لێدان لە ماسولکە Intramuscular (IM)

بریتیە لە پێدانی دەرمان بۆ ناو ماسولکە لەکاتی لێدانی دەرزی بەم ڕێگایە پێویستە بە گۆشەی (90) بێت و پێش ئەوەی دەرزییەکە لێبدەین پێویستە پەمپی سرنجەکە ڕابکێشین ئەگەر لە کاتی ڕاکێشانەکە خوێن بێتە ناو سرنجەکە نابێت دەرزییەکە لێبدەین چونکە دەرمانەکە دەچێتە ناو سوڕی خوێن و لەوانەیە ببێتە جەڵتە یان ئیفلیج بوون . و باشترین شوێن بۆ لێدانی دەرزی (ماسولکەی نێکە)وپێویستە ماسولکەکە بکرێتە چوار بەش لە بەشی یەکەمی سەرەوە لێدەدرێت .

٢ دەرزی لێدان لە ژێر پێست Subcutaneous (SC)

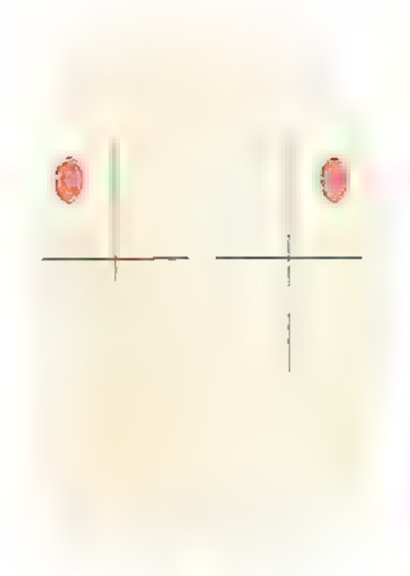
بریتیە لە پێدانی دەرمان لە ژێر پێست . لەکاتی دەرزی لێدان بەم ڕێگایە دەبێت دەرزی بە گۆشەی (45) بێت. بۆ مەبەستی دیاریکردنی هەستیاری بە دەرمان بە کاردێت و پێدانی ئەنسولین بۆ ئەو کەسانە نەخۆشی شەکرەیان هەیە .

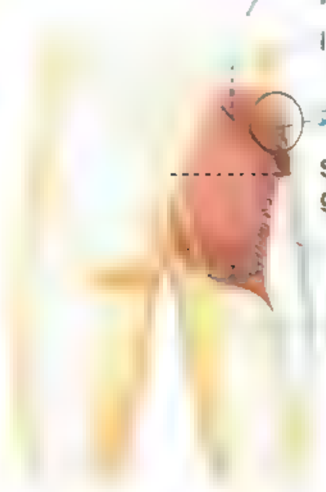
٣ دەرزی لێدان لە خوێنهێنەر Intravenous (IV)

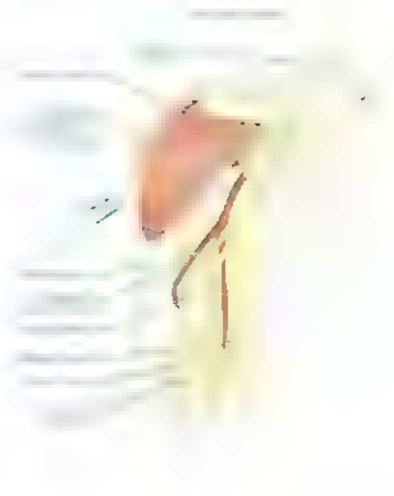
بریتیە لە پێدانی دەرمان ڕاستەوخۆ بۆ ناو سوڕی خوێن بە ڕێگای خوێنهێنەر . ئەم جۆرە دەرزی لێدانە پێویستە بە لەسەرخۆیی لێبدرێت .

٤ دەرزی لێدان لە پێست Intradermal (ID)

بریتیە لە پێدانی دەرمان بۆ ناو پێست . ئەم جۆرە دەرزی لێدانە بە گۆشەی (10) لێدەدرێت بۆ مەبەستی پێکوتە وەك پێکوتەی نەخۆشی سیل (BCG) .







شوێنەکانی دەرزی لێدان لە ماسولکە

شێوازی دەرزی لێدان لە ژێر پێست

شێوازی دەرزی لێدان لە خوێنهێنەر

تۆرنیکە

شێوازی بەستانی تۆرنیکە لە باسك

شێوازی خستنە سەر تەنیشت بۆ بەخۆ هاتنەوەی نەخۆش

شێوازێکە تێیدا پارێزگاری لە ڕێڕەوی هەناسە دەکات بۆ ئەو نەخۆشانەی کە بێهۆشن بەڵام هەناسەدان و لێدانی دڵیان بەردەوامە . ئەم شێوازە ڕێڕەوی هەوا بەکراوەیی دەهێڵێتەوە و ڕێگا لە قوتدانی زمان و گەڕانەوەی ڕشانەوە و دەردراوەکان دەگرێت بۆ دوواوەوە .

شێوازی خستنە سەرلا بۆ هەندێ حاڵەتی وەك بورانەوە :

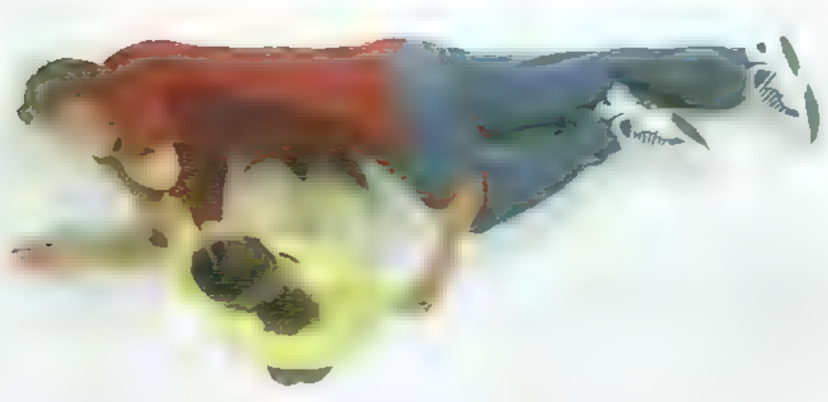
١- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٢ دەستی چەپی توشبوو بەرز دەکرێتەوە بۆ سەرەوە بە گۆشەی ٩٠ پلە .

٣ دانانی دەستی ڕاستی توش بوو لەسەر ڕومەتی چەپ بە شێوەیەك لەپی دەستی بۆ دەرەوە بێت .

٤ نوشتاندنەوەی ئەژنۆی ڕاستی توشبوو بۆ سەرەوە بە گۆشەی ٩٠ پلە .

٥ وەرگێڕانی نەخۆش بۆ لای خۆت لەسەر لای چەپ .



شێوازی خستنە سەرلا

لەهۆشچوون

Unconsciousness

لەهۆشچوون بارێکە تێیدا ڕێژەی خوێن کەم دەبێتەوە لە دەماخ لە ئەنجامی دابەزینی پەستانی خوێن و ئەمەش ترسناکە بۆ نەخۆش لەوانەیە ببێتە هۆی مردن ئەگەر زوو چارەسەرنەکرێت .

هۆکارەکان

١- ماندووبوونێکی زۆر .

٢- ترسان .

٣- نەخۆشی دەروونی .

٤- ژەهراوی بوون .

٥- خراپی سستەمی خۆراك .

٦- کەمی ڕێژەی ئاو لە لەش .

٧- خوێن بەربوون .

٨- دابەزینی پەستانی خوێن .

٩- نەخۆشی شەکرە .

١٠- بەرکەوتنی سەر .

١١- ئازارێکی زۆر .

١٢- گەرمابوونێکی زۆر یان سەرما بوونێکی زۆر .

١٣- کەمی ئۆکسجین لە لەش .

١٤- هەندێك جۆری دەرمان .

نیشانەکانی لە هۆشچوون

١- سەرسووڕان و گێژبوون .

٢- دابەزینی پەستانی خوێن .

٣- زەرد هەڵگەڕانی دەم و چاو .

٤- ناڕوونی لە بینیندا .

٥- نزمبوونی ئاستی بیستن .

٦- ژانە سەر .

٧ هێڵنجدان و ڕشانەوە

چارەسەرکردن

١ بەگوێرەی هۆکاری لە هۆشچوون چارەسەر پێشکەش دەکرێت .

٢ درێژکردنی نەخۆش لەسەر پشت (سەری نزمتربێت لە لەشی) تاکو خوێن بە باشی بچێت بۆ مێشك و ڕووی نەخۆش بۆ لایەك بێت .

٣- کردنەوەی جل و بەرکی تەسك بە تایبەتی لە دەوروبەری مل وسینگ . و دڵنیابوون لە نەگیرانی ڕێڕەوی هەناسە .

٤- بەرزکردنەوەی پێیەکانی .

٥ پشکنینی توشبوو و دڵنیابوون لە نەبوونی برین وخوێن بەربوون و شکان .

٦ تەڕکردنی لێومکانی .

٧- پێنەدانی هیچ شتێك لە ڕێگای دەمەوە کە لەوانەیە ببێتە هۆی خنکانی نەخۆش .

٨- داپۆشینی نەخۆش .

٩ چاودێریکردنی هەناسەدان و لێدانی دڵ وپەستانی خوێن بە بەردەوامی .

درێژکردنی نەخۆش لەسەر پشت

هێدمە

Shock

هێدمە بەهۆی دابەزینی زۆر لە پەستانی خوێن لە ناكاوەوە لە كەسی توشبوو ڕوودەدات ، لە ئەنجامی پەككەوتنی دڵ لە كاركردن و ئەوەش دەبێتە هۆی نەگەیاندنی خۆراك وئۆكسجین بۆ بەشەكانی لەش كەپێویستە بۆ كاركردنیان بە تایبەتی دەماخ و دڵ و سیەكان و كورچیلەكان .

جۆرەكانی هێدمە

١- هێدمەی دەروونی

ئەمە لە ئەنجامی بیستنی هەواڵێكی زۆر ناخۆش یان بە دیتنی دیمەنێكی دڵ تەزێن یان بینینی ڕووداوێكی زۆر ترسناك ڕوودەدات .

٢- هێدمەی سوری خوێن

ئەمە ڕوودەدات لەكاتی نزمبووتی سوڕی خوێن لە ئەنجامی كەمبوونەوەی خوێن لە لولوكان لەبەر ئەم هۆیانە :

أ- خوێن بەربوونێكی توند .

ب- نزمبوونی ڕێژەی پلازما لە لەش وەك لە حاڵەتەكانی سووتان

ج- لەدەستدانی ئاوی لەش وەك لە حاڵەتی سكچوون و ڕشانەوەی توند لە كەسی توشبوو بە نەخۆشی كولێرا .

٣- هێدمەی كارەبا

بەهۆی لێدانی كارەبا .

٤- هێدمەی هەستیاری

ئەمە لە ئەنجامی چوونە ژوورەوەی تەنێكی نامۆ بۆ ناو لەش وەك وەرگرتنی پێكوتە یان هەندێك جۆری دەرمان یان ژەهراوی بوون ڕوودەدات .

٥- هێدمەی میكرۆبی

ئەمە بە هۆی بەكتریاكانەوە ڕوودەدات وەك توشبوون بە نەخۆشی گانگرینی گازی و كە لە ئەنجامدا ڕێژەی خوێن كەم دەكاتەوە بە هۆی شیبوونەوەی خوێن لە لەش .

٦- هێدمەی دەمار

ئەمە بەهۆی هەستكردن بە ئازارێكی زۆر بە هێز وەك شكانی ئێسك ڕوودەدات .

نیشانەکانی هێدمە

١- زەرد هەڵگەڕانی دەم و چاو .

٢- ساردبوونی پەلەکان .

٣ خێرایی لە هەناسەدان وتێکچوون لە شێوازی هەناسەدان .

٤- ئارەقەکردن .

٥ خێرا لێدانی دڵ .

٦- نزمبوونی پەستانی خوێن .

٧- لەرزین وسستی لە پەلەکان .

٨- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

٩ لە هۆشچوون . ئەگەر بە خێرایی چارەسەر نەکرێت بە مردن کۆتایی دێت .

فریاکەوتنی سەرەتایی

هەر هێدمەیەک ستەمەو چارەسەری تایبەت بەخۆی هەیە . بۆیە پێویستە لەسەر فریاگوزار ئەگۆیڕدنی هۆکاری هێدمەکە ... پشکنینی کەسی توشبوو

١- درێژکردنی نەخۆش لەسەر پشت (سەری نزمتربێت لە لەشی) تاکو خوێن بە باشی بچێت بۆ مێشك .

٢ کردنەوەی جل و بەرکی تەسك بە تایبەتی لە دەوروبەری مل وسینگ .

٣- بەرزکردنەوەی پێیەکانی .

٤ پشکنینی دەم و قورگ و پاککردنەوەی لە تەنی نامۆ وهەر دەردراوێك و دڵنیابوون لە قوت نەدانی زمان بۆ دوورخستنەوەی لە خنکان .

٥ چاودێریکردنی هەناسەدان و لێدانی دڵ وپەستانی خوێن بە بەردەوامی .

٦ پشکنینی توشبوو و دڵنیابوون لە نەبوونی برین وخوێن بەربوون و شکان

٧ پێنەدانی هیچ شتێك لە ڕێگای دەمەوە لەوانەیە ببێتە هۆی خنکانی نەخۆش .

٨ تەڕکردنی لێوەکانی ئەگەر کەسی توشبوو داوای ئاو بکات .

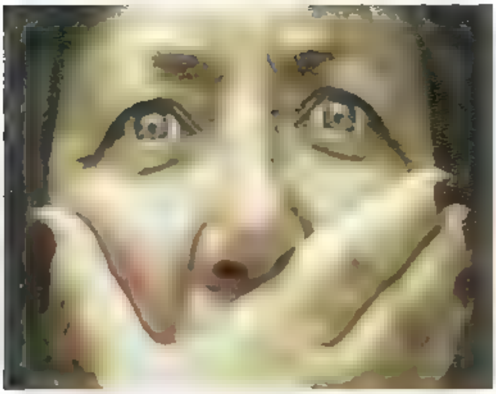
٩- هێورکردنەوەی کەسی توشبوو .

١٠ ئەگەر هاتوو خوێن یان ڕشانەوە لە دەمی توشبوو هاتە دەرەوە ئەوا پێویستە سەری توشبوو لار بکەینەوە بۆ تەنیشت بۆ ڕێگریکردن لە خنکان و گیرانی ڕێڕەوی هەناسە .

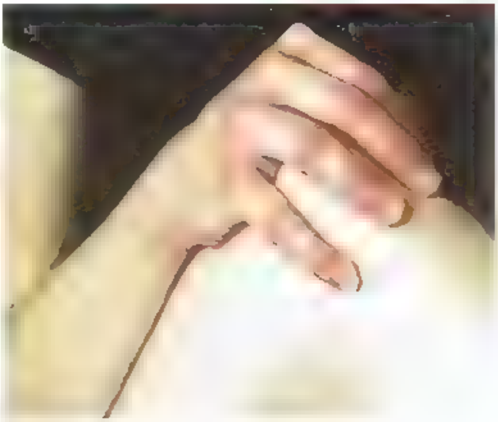
١١ دانانی توشبوو بە شێوەی نیو دانشتن بۆ ئاسان کردنی هەناسەدان

١٢ داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردنی لە پلەی گەرمی لەش .

١٣ گواستنەوەی کەسی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .



هێدمەی دەروونی



هێدمەی هەستیاری

هێدمەی کارەبا

Electric shock

تێپەربوونی تەزوی کارەبا بە لەشی مرۆڤ دەبێتە هۆی زیانێکی زۆر و هەندێ جار دەبێتە هۆی مردن ، چونکە لێدانی دڵ و هەناسەدان ڕادەگرێت و هەندێك جار سوتانێکی زۆر لە لەشدا دروست دەکات .

هەر چەندە تێپەڕبوونی کارەبا بە لەشدا زۆر بێ ، ئەوا ئەگەری زیانگەیاندنی بە لەش زیاتر دەبێ لێدانی کارەبا و تێپەڕبوونی بەناو لەشدا زیاتر دەبێ ئەگەر پێست تەڕ بێ یان بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی لەگەڵ زەویدا هەبێ .

نیشانەکان

١- وەستانی دڵ و هەناسە لە یەك کاتدا .

٢- دەرکەوتنی نیشانەکانی خنکان .

٣- گۆڕانی ڕەنگی دەم و چاو بۆ ڕەنگی (خۆڵەمێشی) بەهۆی وەستانی لێدانی دڵ و هەناسەدان لە یەك کاتدا .

٤- دەرکەوتنی شوێنی لێداتی کارەبا وەك سوتان و برین .

٥- مەیینی خوێن لە شوێنی لێدانی کارەبا .

٦- دەرکەوتنی نیشانەکانی هێدمە .

چارەسەرکردن

١- بڕینی سەرچاوەی کارەبا و دوورخستنەوەی توشبوو لە شوێنی ڕووداوەکە .

٢- دڵنیابوون لە ڕێرەوی هەناسەی تووشبوو وکردنەوەی جل و بەرگی تەسك لە مل وسینگ ئەگەر کەسی توشبوو لە هۆش خۆی نەبوو .

٣- چاودێریکردنی باری هەناسەدان بە بەردەوامی و پێشکەشکردنی هەناسەی دەستکرد لە کاتی وەستانی هەناسە .

٤- چاودێریکردنی لێدانی دڵ ، ڕەنگە نەخۆش پێویستی بە شێلانی دڵ هەبێت .

٥- درێژکردنی نەخۆش لەسەر سك و سوڕانی سەر بۆ تەنیشت .

٦- تیمارکردنی شوێنی سوتان .

٧- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە و بەردەوامبوون لە چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان .

دوورخستنەوەی سەرچاوەی کارەبا لە توشبوو بە بەکارهێنانی نەگەیێنەر

پێشکەش کردنی شێلانی دڵ لەباری پێویست

دڵنیابوون لە دروستی هەناسەی توشبوو

برین

Wounds

برین: بریتیە لە دڕانی شانەکانی لەش بە هۆی کاریگەری دەرەکی و دەرچوونی خوێن .

هۆکارەکانی برین

١- ڕووداوەکانی هاتووچۆ (ئۆتۆمبێل . شەمەندەفەر ، مۆتۆسکیل ...هتد) .

٢- کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .

٣- تەقەمەنییەکان وەك دەمانچە ، تفەنگ ، نارنجۆك ...

٤- ڕووداوەکانی تەقینەوە .

٥- کەرەستەی تیژ و بڕەر وەك چەقۆ ، کەتەر ، شوشە ...

جۆرەکانی برین

١- برینی ڕووشان (هەستانی چینی سەرەوەی پێست) بەهۆی لێك خشانی لەگەڵ ڕووی زبر دروست دەبێت .

٢- برینی پەکیسان لە ئەنجامی بەرکەوتنی تەنی قورس یان پیاکێشان دروست دەبێت وەك بەرکەوتنی جاکوش یان لێدان بە دار.

٣- برینی هەڵدڕان بە هۆی تێلی دڕکاوی و ڕنۆکی ئاژەڵان دروست دەبێت .

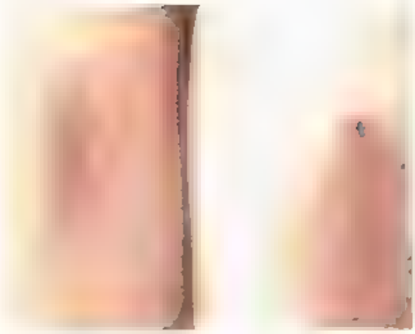
٤- برینی سەقشوو لە ئەنجامی تەنە تیژەکان دروست دەبێت وەك چەقۆ یان لێوارە تیژەکانی شوشە .

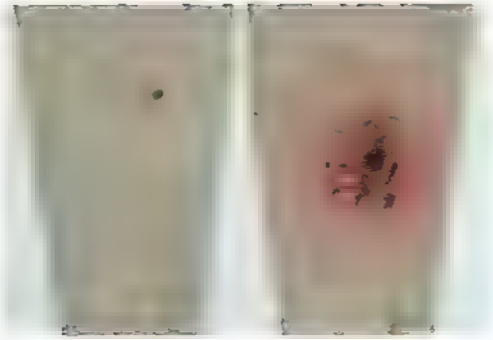
٥- برینی سمرجوو دروست دەبێت بە هۆی ئامێرە باریك و تیژ وەك بزمار یان دەرنافیس .

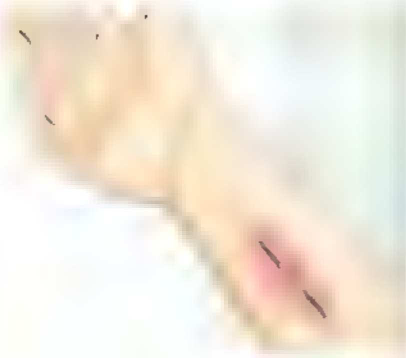
٦- برینی سیموونەوە دروست دەبێت لە ئەنجامی ڕووداوەکانی هاتوو و چۆ یان تەقینەوەی مین و تۆپ ...هتد .

٧- برینە جەنگییەکان دروست دەبێت بە هۆی تەقەمەنیەکان وەك مین، تۆپ، گوللە هاوەن .

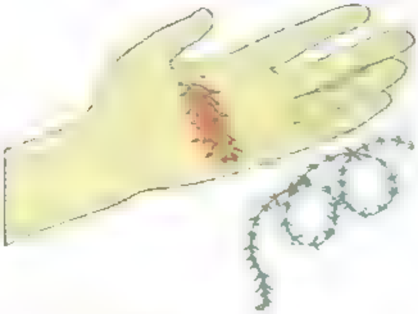
جۆرەکانی برین


برینی داروشان


برینی گولله


برینی شەقبوون

برینی لێبوونەوە


برینی هەڵدڕان

برینی پیاکێشان

نیشانەکانی هەوکردنی برین

١- ئەستوربوونی لێواری برین .

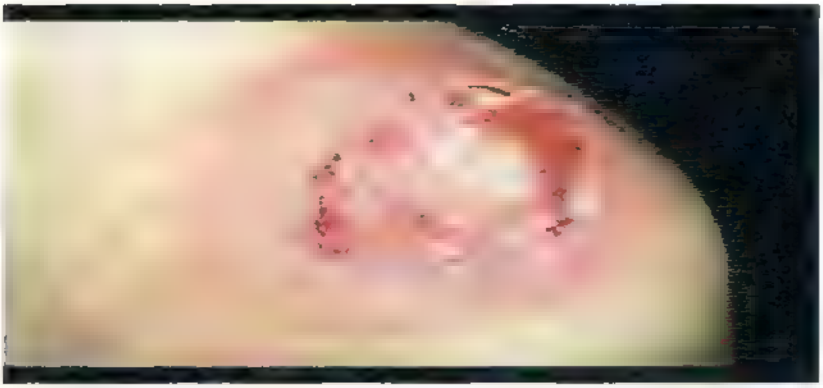
٢- سوربوونی دەوروبەری برین .

٣- بەرزبوونی پلەی گەرمی ناوچەی برین و دەوروبەری .

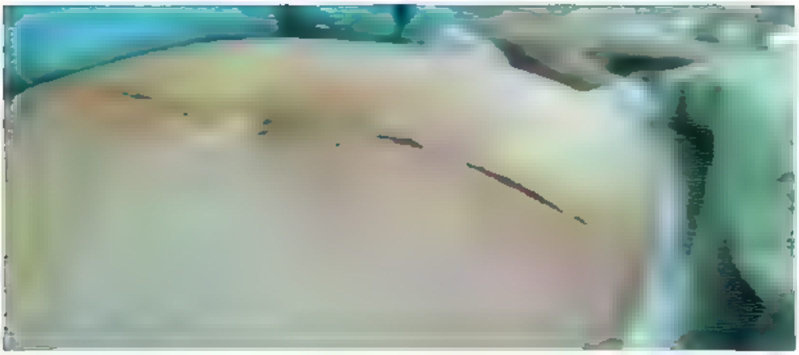
٤- زیادبوونی ئیش و ئازار بە زیادبوونی هەوکردن .

٥- پەیدابوونی کێم .

٦- کارنەکردنی ئەندامی بریندار بوو وەك پێویست .



هەوکردنی برینی سادە



هەوکردنی برینی نەشتەرگەری

چارەسەرکردن

ڕگرتنی خوێن بەربوون بەگشتی خوێن بەربوون لە برینی بچووك خۆی دەوەستێت . بەڵام ئەگەر خوێنبەربوون نەوەستا ، ئەوا پەستانێکی نەرم بە گۆز یان پارچە پەڕۆکێکی خاوێن دەخرێتە سەر شوێنی برینەکە، بە بەردەوامی بۆ ماوەی ١٥ - ٢٠ خولەك .لەم ماوەیە ناوەناوە سەیری برینەکە ناکرێت بۆ ئەوەی بزاندرێت کە خوێن بەربوونەکە ڕاوەستاوە یان نا . ئەگەر دوای ئەم ماوەیە خوێن بەربوون بەردەوامبوو، ئەوا پێویستە سەردانی نەخۆشخانە بکرێت .

٢- خاوێن کردنەوەی برین لە هەر تەنێکی نامۆ وەك (خۆڵ ، پارچە شوشە ، پارچە ئاسن ...هتد)

٣- شۆردنی برین بە نورمل سەلاین Normal saline .

٤- خاوێن کردنەوەی برین (تعقیە) بە مادە پاککەرەوەکان وەك (ساڤلۆن ، هبیتین ، دیتۆڵ) .

٥- پێچانەوەی برین بە گۆز و باندژ .

٦- ئاگاداربوون لە ئەگەری هەبوونی شکان لەگەڵ برینەکەدا .

٧- جێگیرکردنی شوێنی شکان پێش تیمارکردنی برینەکە .

٨- گواستنەوەی تووشبوو بۆ نەخۆشخانە .

باندژ

گۆز

هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی برین

دەست شۆردن

لە دەستکردنی دەستکێش

بەستنی ماسك

پاککردنەوە و شۆردنی برین

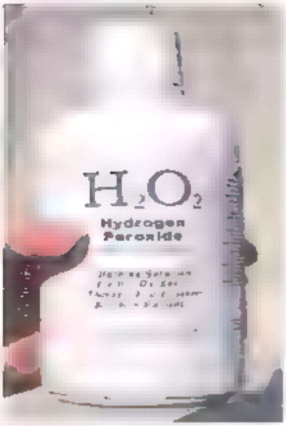
تیمار کردنی برین

پێچانەوەی برین

جۆرەکانی پاککەرەوە

ساڤلۆن

دیتۆل



پیرۆکسیدی هایدرۆجین

ئایۆدین

هیبیتین

سپرتۆ

تێبینی   سپرتۆ 70%تەنها بۆ پاککردنەوەی شوێنی دەرزی لێدان وکانیولا دانان بەکاردێت و نابێت بۆ پاککردنەوەی برین بەکاربهێنرێت .

خوێنبەربوون

Bleeding

خوێنبەربوون بریتیە لە دەرچوونی خوێن لە لولەکانی خوێن (خوێنبەر ، خوێنهێنەر ، مولوولەی خوێن) بۆ دەرەوەی لەش بە هۆی کاریگەری دەرەکی یان نەخۆشی .

هۆکارەکانی خوێن بەربوون

١- ڕووداوەکانی هاتوو چۆ .

٢- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن .

٣- کەوتن لە شوێنی بەرز .

٤- نەخۆشیەکانی خوێن .

٥- بەرکەوتنی کوللە .

٦- کەمبوونی ڤیتامین K .

٧- لەبارچون .

٨- بریندار بوون بە تەنی تیژ وەك چەقۆ .

٩- هەندێك لە نەخۆشیەکانی کۆئەندامەکانی لەش وەك شێرپەنجەی سییەکان ، داخورانی ناوپۆشی گەدە (قورحە) .

سەرچاوەکانی خوێن بەربوون

أ- خوێنبەربوونی خوێنبەرەکان . ئەم جۆرە خوێن بەربوونە بەخوڕە و بەشێوەی شەپۆڵە و لەگەڵ لێدانی دڵدا دەبێت . ڕەنگی خوێنەکە سوری کاڵ دەبێت (چونکە خوێنی تێر ئۆکسجینە) .

ب- خوێنبەربوونی خوێنهێنەرەکان ئەم جۆرە خوێن بەربوونە بەشێوەیەکی بەردەوام دەبێت بەلام بە خوڕ نیە و ڕەنگی خوێن تێیدا سوری تێر دەبێت (چونکە خوێنی کەم ئۆکسجینە) .

ج- خوێنبەربوونی مولولەکان ڕەنگی خوێنەکە سوری تێرە و مەترسی لەسەر ژیانی مرۆڤ دروست ناکات .

جۆرەکانی خوێن بەربوون

١- خوێنبەربوونی دەرەکی

٢- خوێنبەربوونی ناوەکی

نیشانەكانی خوێن بەربوون :

١ ئەگەر خوێنبەربوونەكە دەرەكی بێت ئەوا خوێنەكە بە دەردەكەوێت لەسەر لەشی مرۆڤ (وەك خوێن بەربوون لە لووت ، خوێن بەربوون لەكاتی بڕین) .

٢ ئەگەر خوێنبەربوونەكە ناوەكی بێت (نەبینراو) ئەوا نیشانەكان بەم شێوەیە دەبێت :

ا زەرد هەڵگەرانی لێو و دەم و چاو .

ب هەناسەدان بە خێرایی .

ج ساردبوونی لووت و پەلەكان

د خێرا لێدانی دڵ و دابەزینی پەستانی خوێن

ه هەستكردن بە تینوێتی و وشك بوونەوەی پێست لە ئەنجامی كەمبوونەوەی شلەمەنی لەش

و فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

ز نزمبوونی پلەی گەرمی لەش .

ح تاڕۆنی لە بینین وباش نە بیستن .

ت لە هۆشچوون ومردن لە بارە توندەكان .

فریاكەوتنی سەرەتایی

خوێنبەربوونی ناوەكی

١- هێوركردنەوەی توشبوو .

٢- درێژكردنی توشبوو لەسەر پشت وبەرزكردنەوەی قاچەكانی و زۆر نەجوڵاندنەوەی نەخۆش

٣- كردنەوەی جل و بەرگی تەسك لە دەوری مل و سینگ .

٤ پێنەدانی هیچ شتێك بۆ كەسی توشبوو لە ڕێگای دەمەوە .

٥ دڵنیابوون لە هەناسەدان و لێدانی دڵی توشبوو (لەوانەیە پێویستی بە شێلانی دڵ و هەناسەی دەستكرد هەبێت) .

٦- داپۆشینی نەخۆش بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

٧- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین كات .

٨- چاودێریكردنی هەناسە و لێدانی دڵی توشبوو بە بەردەوامی ولە كاتی گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە .

چارەسەرکردنی خوێن بەربوونی خوێنبەر

١ هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت وبەرزکردنەوەی قاچەکانی .

٣- بەرزکردنەوەی ئەو شوێنەی کە توشی خوێن بەربوون بووە بۆ کەمکردنەوەی خوێن بەربوونەکە .

٤- پەستان خستنە سەر شوێنی خوێن بەربوونەکە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بە بەکارهێنانی گۆزێك یان هەر پەڕۆیەکی خاوێن . دوای تێپەڕبوونی (5 - 15) خولەك شوێنی خوێن بەربوونەکە دەست دەکات بە مەیینی خوێن لە ئەنجامدا خوێنبەربوونەکە دەوەستێت پاشان هەڵدەستین بە دانانی لۆکە لەسەر گۆزەکە و بە باندژێك دەیپێچینەوە وبەهیچ شێوەیەك نابێت لابردرێت یان بگۆردرێت هەتا دەگێنرێتە نەخۆشخانە .

٥ ئەگەر نەتوانرا خوێن بەربوونەکە بوەستێنرێت ئەوا پەستان دەخەینە سەر ئەو خوێنبەرەی کەدەکەوێتە سەرەوەی شوێنی خوێنبەربوونەکە بەم جۆرە خوێنبەر دەکەوێتە نێوان پەستانی پەنجەی دەست و ئێسك .

٦ داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردنی پلەی گەرمی لەشی .

٧ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

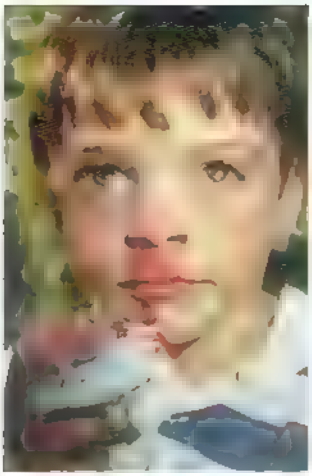
پەستان خستنەسەر شوێنی خوێنبەربوون

پەستان خستنەسەر وبەرزکردنەوەی شوێنی خوێنبەربوون

خوێن بەربوونی لووت (لووتپژان)

Epistaxis

هۆکارەکانی خوێنبەربوونی لووت



١- شکانی ئێسکی کەللەی سەر .

٢ بەرزبوونی پەستانی خوێن .

٣- شکانی لووت و ئێسکەکانی دەم و چاو .

٤- نەخۆشیەکانی خوێن .

هیموفیلیا (خوێن بەربوونی بۆ ماوەیی). سێرپەنجەی خوێن.

تێکچوونی لە مەیینی خوێن .

٥ بریندارکردنی ناو پۆشی لووت بە هۆی بەکارهێنانی پەنجە و نینۆك بۆ پاك کردنەوەی .

٦ هەوکردن و نەخۆشیەکانی لووت .

٧ بەکارهێنانی دەرمانی دژ بە خوێن مەیین وەك (ئەسپرین، کلوبیدوکریل . هیپارین) .

٨ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بە تایبەتی لە منداڵان .

٩- وشکبوونی ناوپۆشی لووت .

١٠- ڕۆژ بردن .

١١ کەمبوونی ڤیتامینەکان .

١٢- فنکردنی بەهێز بەشێوەیەکی دووبارە و لەدوای یەك .

١٣- پژمینی زۆر و بەهێز .

١٤- هەوکردنی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناسە .

چارەسەرکردن

١ هێورکردنەوەی نەخۆش چونکە باری دەروونی کاریگەری لەسەر خوێن بەربووندەبێت .

٢ پێویستە کەسی توشبوو کەمێك سەری بۆ پێشەوە نزم بکات تاکو خوێن نەچێتە قورگییەوە .

٣- گوشینی کرکڕاگەی لووت بە بەکارهێنانی دوو پەنجەی دۆشاومژە وپەنجەی کەڵەی دەست بۆ ماوەی (5 – 10) خولەك . ئەگەر هاتوو شکان لە ئێسکی لووتدا نەبوو .

٤- پێویستە نەخۆش لە ڕێگای دەمەوە هەناسە بدات .

٥- کردنەوی دوگمە و بۆینباغ لە دەوری ملی نەخۆش .

٦- دانانی شتێکی سارد لە سەرەوەی لووت لە ناوچەی نەوچەوان .

٧- پێویستە لەسەر فریاگوزار داوا لە کەسی توشبوو بکات نەجوڵێتەوە . ئەمەش یارمەتی زووتر مەیینی خوێن دەدات .

٨- ئەگەر هاتوو خوێنبەربوون نەوەستا دوای جێبەجێ کردنی هەموو خاڵەکانی سەرەوە ئەوا پێویستە فتیلێکی چەورکراو بە مەرهەمی چەو یان ڤازلین بخرێتە ناو لووتەوە لەگەڵ گوشینی بەشی پێشەوەی لووت بە بەکارهێنانی دوو پەنجەی بۆ ماوەی (5 - 10) خولەك .

٩- لە بارە توندەکاندا ئەگەر هاتوو خوێنبەربوونەکە بەهیچ شێوەیەك نەوەستا ئەوا فتیلێکی تەڕکراو بە ئەدرینالین Adrenaline ampule دەخەینە ناو لووتی توشبووەکە .

١٠- چارەسەر بەکەوی (Cauterization) ئەم چارەسەرە لە لایەن پزیشکەوە دەکرێت بۆ ئەو کەسانەی خوێنبەربوونی دووبارە و بەردەوامیان هەیە. کە بریتیە لە سووتاندنی سەری ئەو مولوولانەی دەبنە هۆی خوێنبەربوونی دووبارە .

١١- ئەگەر هاتوو ماوەی خوێنبەربوونەکە لە (20) خولەك زیاتری خایاند ئەوا پێویستە کەسی توشبوو بە زووترین کات بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە .

ئاگاداری : ئەگەر هاتوو شکان لە کەللەی سەر یان ئێسکی دەم وچاو هەبوو ئەوا بە هیچ شێوەیەك نابێت خوێن بەربوونەکە رابگیرێت چونکە دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستانی ناو سەر دەدات

خوێن بەربوونی گوێچکەکان
Ear bleeding

هۆکارەکانی خوێنبەربوونی گوێچکەکان

١- هەوکردنی گوێی دەرەوە .

٢- هەوکردنی گوێی ناوەڕاست .

٣- بریندرابوونی گوێچکەکان .

٤- شکانی کەللەی سەر .

٥- هەبوونی تەنی نامۆ لە گوێچکەکاندا .

٦- خوێنبەربوونی دەماغ .

فریاکەوتنی سەرەتایی

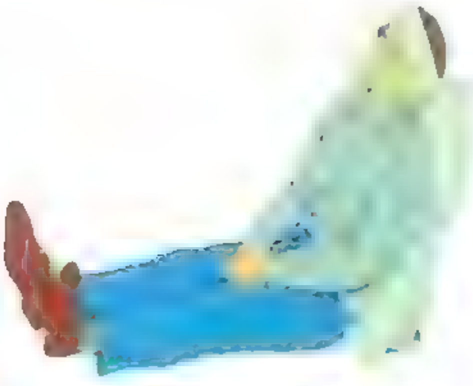
١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- دانانی نەخۆش بەشێوەی دانشتن یان درێژکردنی لەسەر پشت .

٣- لارکردنەوەی سەر بە لای ئەو گوێچکەیەی کە توشی خوێنبەربوونەکە بووە .

٤- دانانی گۆزێك و بەستنەوەی بە باندژێك بۆ ئەو گوێچکەیەی کە خوێنی لێدێت .

٥- گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە .



دانانی نەخۆش بەشێوەی دانشتن

چۆنیەتی دانانی گۆز لەسەر گوێ

خوێن بەربوونی منداڵدان

Uterine bleeding

خوێن بەربوونی منداڵدان بریتیە لەو خوێنبەربوونەی لە منداڵداندا ڕوودەدات جگە لەکاتی ئاسایی سووڕی مانگانە . وەدەکرێ لە کاتی سوڕی مانگانەشدا ڕوودەدات کە تێیدا خوێنەکە خەستتر دەبێت و کاتەکەشی لە ماوەی ئاسایی زیاتر درێژە دەکێشێت .

نیشانەکانی خوێن بەربوونی منداڵدان

هەندێك ئاماژە و نیشانە هەیە کە دەریدەخات خوێنبەربووتی نائاسایی لە منداڵداندا هەیە :

١ زۆری خوێن .

٢ خوێنبەربوون لەکاتی چاوەڕواننەکراو . بۆ نموونە دوای تەواو بوونی سوڕی مانگانە .

٣- درێژبوونەوەی ماوەی سوڕی مانگانە .

٤- ناڕێك بوونی سوڕەکاتی مانگانە .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی نەخۆش .

٢ بەرزکردنەوەی ناوچەی حەوز لە ڕێگەی دانانی سەرینێکەوە .

٣- جووتکردن و پێکەوە نوساندنی هەردوو ڕانەکان .

٤- دانانی کەمادەی سارد لەسەر سك .

٥- گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە .

دانانی کەمادەی سارد لەسەر سك

شكانی ئێسک

Bone fracture

ئێسك لەوانەیە درزببات یان تێکبشکێت ، بەو درز بردنە یان تێکشکاندنە دەگوترێت شکان .

هۆکارەکانی شکانی ئێسک

١ ڕووداوەکانی هاتوو وچۆ .

٢ بەرکەوتن .

٣ کەوتن لە شوێنە بەرزەکان .

٤ ڕووداوەکانی تەقەمەنی .

٥- ماندووبوونێکی زۆر وبەردەوام .

٦ نەخۆشیەکانی ئێسک . هەندێك لە نەخۆشیەکانی ئێسك دەبێتە هۆی لاوازبوونی شانەکانی ئێسك .

لە ئەنجامدا شکانی ئێسك ڕوودەدات لەکاتی جوڵەکردنی ئاسایی . و نمونەی هەندێك ئەو نەخۆشیانەی کە دەبێتە هۆی شکانی ئێسك :

[illegible]

ب- هەوکردنی توندی ئێسك

ج هەوکردنی ئێسکی درێژخایەن .

د ئێسکە نەرمە .

٧ گرژبوونی لە ناکاوی ماسولکەکان وبەتوندی کە لەم بارانەدا ڕوودەدات :

أ لێدانی تەرووی کارەبا .

ب بەرکەمگرتنی توند .

د نەخۆشی دەردەکۆیان (گزاز) .

جۆرەكانی شكان

جۆرەكانی شكان بریتین لە :

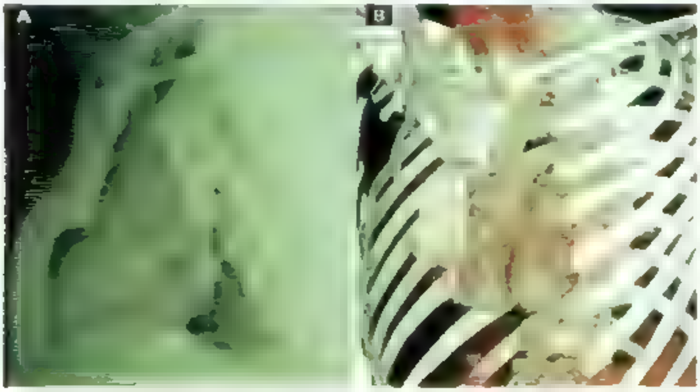
١- شكانی سادە (داخراو)

ئەم جۆرە شكانە سادەیە ونابێتە هۆی برینداركردنی ماسولكە وپێست .

٢- شكانی تێكەڵ (كراوە)

ئەم جۆرە شكانە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە دەوروبەری وەك دڕاندنی ماسولكە و شانەكانی پێست بە جۆرێك ئێسكی شكاو لە برینەكەدا دەبیندرێت .

٣ [illegible] ئەم جۆرە شكانە دەبێتە زیانێكی زیاتر بۆ لەش وەك شكانی كەللەی سەر كە دەبێتە زیان گەیاندن بە دەماغ وشكانی پەراسووەكان كە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە ئەندامەكانی قەفەسەی سینگ وەك سییەكان ودڵ .



شكانی پەراسووەكان

شێوەکانی شکانی ئێسک

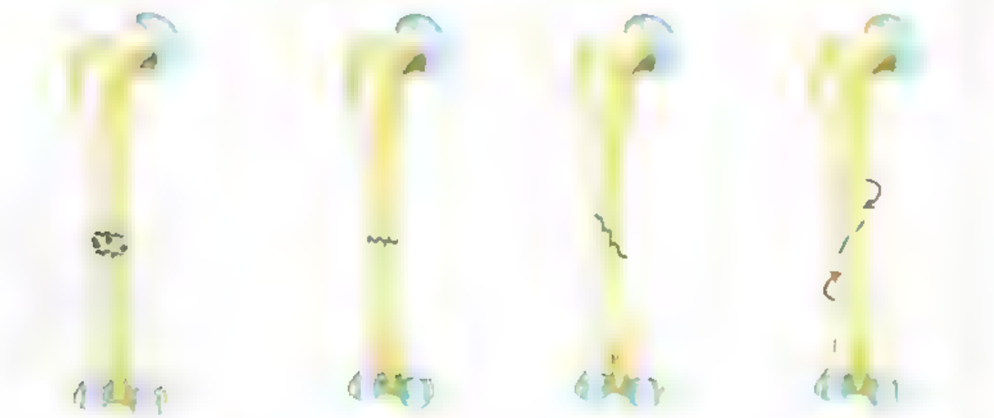
١- شکانی لار

٢- شکانی پانایی

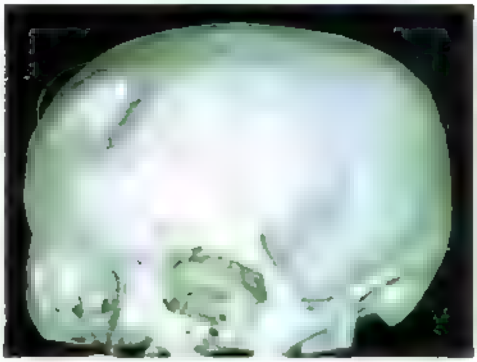
٣- شکانی لول

٤- شکانی وردبوون

٥- شکانی نزمبوون (داکەوتن) : ئەم جۆرە شکانە لە کەللەی سەر ڕوودەدات و دەبێتە هۆی پەستان سەر دەماغ و ئازاری پێ دەگەیەنێت .



شکانی لول　　شکانی لار　　شکانی پانایی　　شکانی وردبوون



شکانی نزمبوون (داکەوتن) لە کەللە

نیشانەکانی شکانی ئێسک

١ ئازارێکی زۆر لە شوێنی شکان بە تایبەتی لەکاتی دەست لێدان و جوڵاندنی ئەندامی شکاو .
٢ نەجوڵانی ئەندامی شکاو .
٣- ئاوسانی شوێنی شکاو ودەوروبەری .
٤- دروستبوونی دەنگ لە شوێنی شکان لە کاتی دەست لێدان لە ئەنجامی بەریەککەوتنی ئێسکە شکاوەکان .
٥ ئەندامی شکاو توانای بەجێ هێنانی فەرمانەکانی نامێنێت . بۆ نمونە نەخۆش ناتوانێت لەسەر قاچی شکاوی بوەستێت .
٦- تێکچوونی شێوەی ئەندامەکە .
٧- بینینی ئێسکی شکاو لەکاتی بوونی برین .
٨ بەدەرکەوتنی ئەونیشانانەی کە لەگەڵ شکاندا دێن وەك :
أ خوێنبەربوون .
ب هێدمە .
ج دەرکەوتنی زیان لە شوێنەکانی تری لەش .
٩- وێنەگرتنی تیشکی ئێکس بۆدەستنیشان کردنی شوێنی شکان .

چۆنیەتی چارەسەرکردنی شکانە جۆراوجۆرەکان

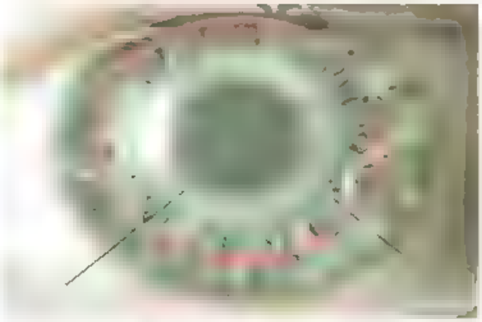
آ- شکانی کەللەی سەر

شکانێکی مەترسیدارە چۆنکە زیان دەگەیەنێت بە دەماخ و لە

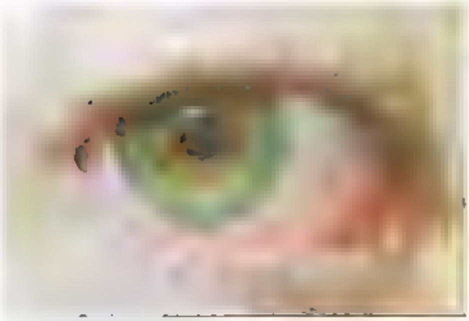
گرنگترین نیشانەکانی شکانی کەللەی سەر :
١- خوێنبەربوون لە لووت ، دەم ، گوێچکەکان .
٢- خوێنبەربوون لە سەر .
٣ شین هەڵگەران و کۆبونەوەی خوێن لەدەورویەری چاو .

شکانی کەللە

٤- ژانە سەرێکی زۆر .
٥- هێڵنجدان یان ڕشانەوە .
٦- سڕبوون یان نەمانی هەست لە پەلەکانی .
٧- تێکچوونی هاوسەنگی لە کاتی ڕۆیشتندا .
٨- تێکچوونی بیرەوەری و ناسینەوەی کەسەکان .
٩- لە هۆشچوون .



فراوانبوونی بیلبیلەی چاو



ئەستور بوون وهەڵئاوسانی چاو

شین هەڵگەرانی دەوروبەری چاو

خوێن بەربوون لە سەر ولوت و گوێچکەکان

فریاكەوتنی سەرەتایی

١- نەجولاندنی سەر وملی توشبوو .

٢- جێگیرکردنی ملی توشبوو بە دانانی تۆقی مل یان بە دانانی بالیف لە هەردوولای سەر .

٣- نەجولاندنی توشبوو .

٤ پێنەدانی هیچ شتێك لە ڕێگای دەمەوە لەوانەیە توشبوو پێویستی بە نەشتەرگەری ببێت .

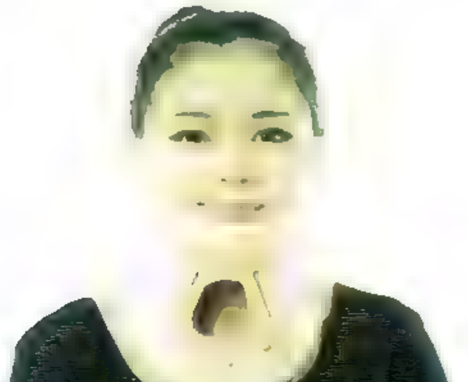
٥ کردنەوەی جل و بەرگی تەسك بە تایبەتی لە دەوروبەری مل .

٦- چاودێریکردنی هەناسەدانی توشبوو بە بەردەامی و دڵنیابوون لە ڕێڕەوی هەناسە و خاوێن کردنەوەی بە بەردەوامی لە هەر دەردراوێك بۆ دوور خستنەوەی لە ختكان .

٧ کۆنترۆڵ کردنی خوێنبەربەربوونی دەرەکی ئەگەر هەبێت .

٨ داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەشی .

٩- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات لەگەڵ چاودێریکردنی باری تەندروستی لە کاتی گواستنەوەیدا وەك لێدانی دڵ وهەناسەدان وخوێنبەربوون .



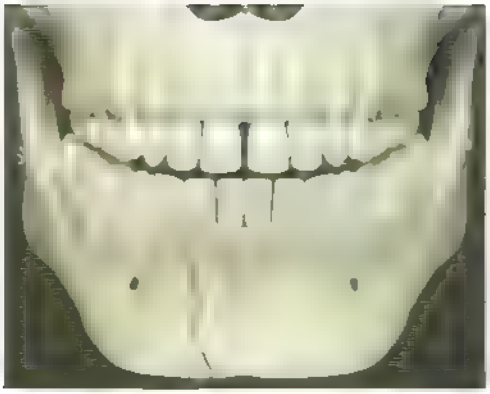
شێوازی بەستنی تۆقی مل

تۆقی مل

دانانی تۆقی مل بەر لە هەموو فریاگوزاریەکانی دیکە

جێگیرکردنی سەری توشبوو لە کاتی گواستنەوەی

ب- شکانی شەویلگەی خواروو


شکان

شەویلگەی خواروو

نیشانەکانی

١- ئازارێکی زۆر لە شەویلگەی خواروو و زیادبوونی لە کاتی قوتدان یان جوڵاندنی شەویلگە .
٢- بە دەرکەوتنی خوێن تێزان لە شەویلگە و دەم وچاو .
٣- زیادبوونی دەردانی لیك لە دەم و زۆربەی کات تێکەڵە بە خوێن .
٤- هەستکردن بە ئازار لە کاتی قسەکردندا .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- پاککردنەوەی ناو دەم وکردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە .
٢- لابردنی ددانی شکاو یان ددانی دەستکرد ئەگەر هەبێت .
٣- وەستاندنی خوێنبەربوون .
٤- جێگیرکردنی شەویلگە بە بەکار هێنانی باندژی سێگۆشەیی یان بە باندژی تایبەت بە شکانی شەویلگە .
٥- پێویستە کەسی توشبوو کەمێك سەری بۆ پێشەوە نزم بکاتەوە تاکو خوێن نەچێت بۆ ڕێڕەوی هەناسە .
٦- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

ج- شکانی مل

بڕبڕەکانی مل

هۆکارەکانی شکانی مل

١- ڕووداوەکانی هاتوو و چۆ .

٢ کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .

٣ بەرکەوتنی گوللە یان تەنی ڕەق .

برینداربوونی درکەپەتک

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- جێگیرکردنی ملی توشبوو بە دانانی [illegible] یان بە دانانی بالیف لە هەردوولای سەر .

٣- چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسە .

٤- لابردنی جل بەرگ وبۆینباغ وملوانکە لە مل .

٥- داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەشی .

٦ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە ونابێت ملی بجوڵێت یان بچەمێتەوە بە هیچ شێوەیەك چونکە [illegible] ، و باشتر وایە درێژ بکرێت لەسەر تەختە لە کاتی گواستنەوەی .

جێگیرکردنی ملی توشبوو

گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە

د- شکانی بڕبڕەی پشت

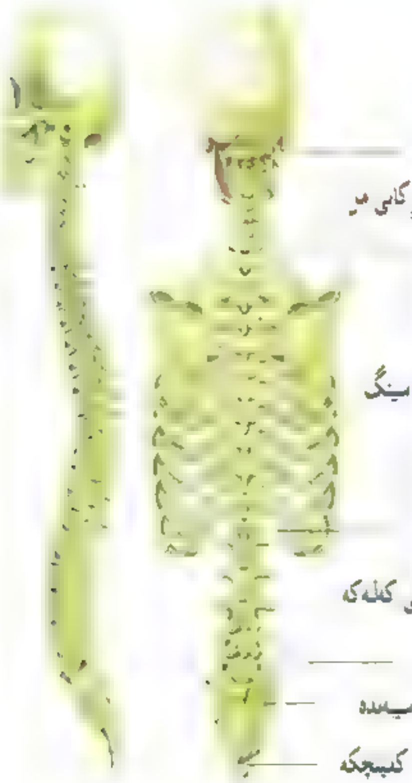
شکانی بڕبڕەی پشت لە ناوچەی سینگ و سك لەبەر ئەم هۆکارانە ڕوودەدات :

١- بەرکەوتنە ڕاستەوخۆکان وەك بەربوونەوەی تەنێکی قورس لەسەر پشت .

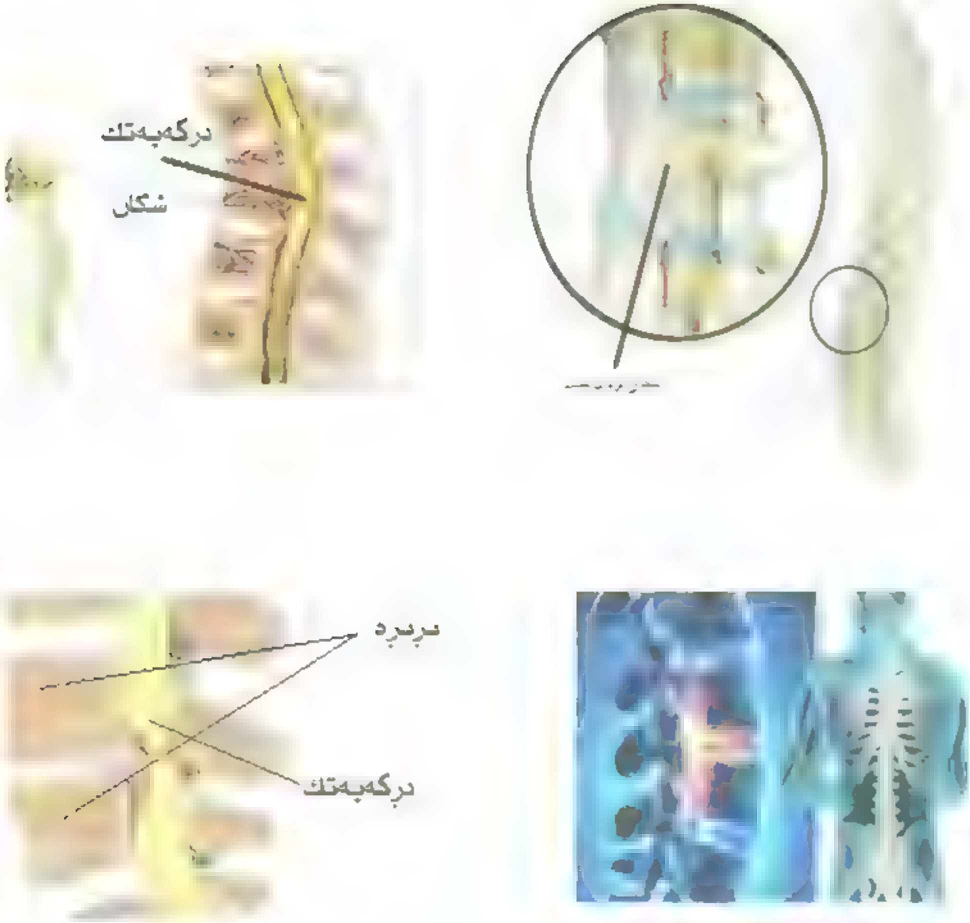
٢- کەوتنەخوارەوە لە شوێنە بەرزەکان .

٣- ڕووداوەکانی هاتوو و چۆ .

شکانی بڕبڕەی پشت ئازار دەگەیەنێت بە بڕکەیەتی بەمەش دەبێتە هۆی لە دەستدانی هەستکردن وتوانای جوولانەوەی ئەو ناوچانەی دەکەوێتە خوار شوێنی شکان (ئیفلیج بوون)
پێویستە پشکنین بۆ ئەوکەسانە بکرێت کە تووشی ئازار پێگەیشتنی پشت بوونەتەوە .



بڕبڕەی پشت

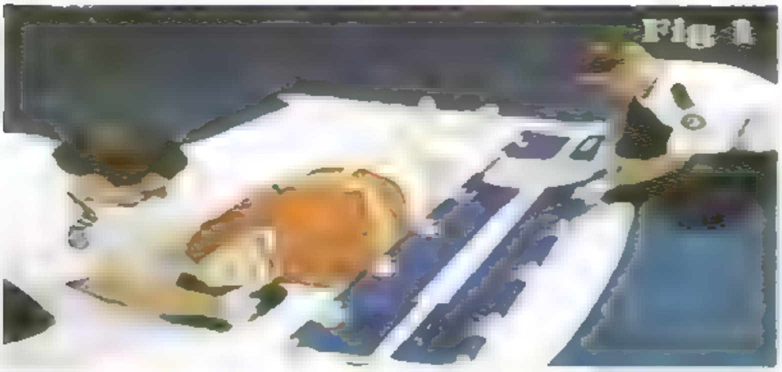


برينداربوونى دركەپەتك بەهۆى شكان

لە ڕێگەی ئەم پرسیارانە دەتوانین شکانی بڕبڕەی پشت دەستنیشان بکەین

- ئایا توشبوو هەست بە ئازاری پشت دەکات .؟
- ئایا هەست بە پێیەکانی دەکات .؟
- ئایا دەتوانێت پەنجەکانی پێی بجولێنێت .؟

ئەگەر نەیتوانی بە شێوەیەکی دروستی ئەم جولانە ئەنجام بدات ئەوا پێشبینی شکانی بربرەی پشت دەکرێت .



پرسیار کردن لە توشبوو

پشکنینی پێیەکانی توشبوو بۆ زانینی ئازار گەیشتن بە بربرەی پشت

نیشانەکانی شکانی بڕبڕەی پشت

١- ئازارێکی زۆر لە ناوچەی شکان و لە ناوچەکانی تریش بڵاو دەبێتەوە .

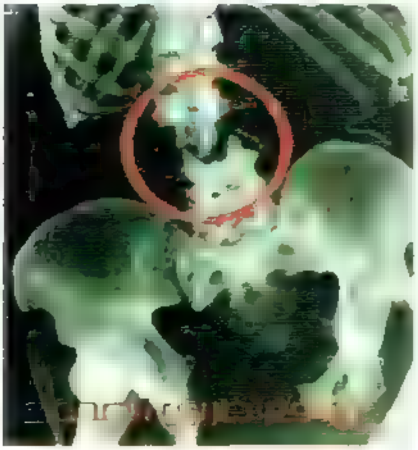
٢- لە هۆشچوون بە هۆی ئازارێکی زۆر .

٣- دروستبوونی نارێکی لە شێوەی بڕبڕەی پشت .

٤ لەدەستدانی توانای جوڵانەوە .

٥ ئیفلیج بوونی ناوچەی خوارووی شوێنی شکان .

٦ وینەگرتنی تیشکی ئێکس جۆر وشوێنی شکان دیاری دەکات .



شکانی بڕبڕەی پشت

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- نەجوڵاندنی توشبوو .

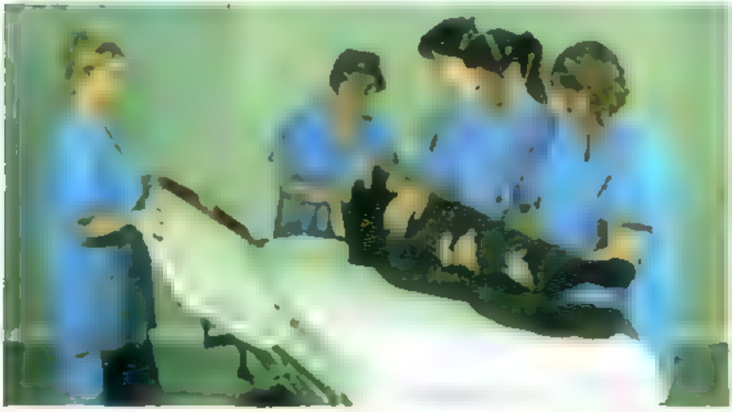
٣ کردنەوەی جل و بەرگی تەسك لە دەوری مل وسینگ .

٤ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە شێوەی یەك پارچە واتە سەر و مل و پشت و پەلەکانی لە یەك ئاست دابن ، [illegible] بۆیە پێویست دەکات لە تەختەیەکی ڕاست درێژ بکرێت لەکاتی گواستنەوەی .

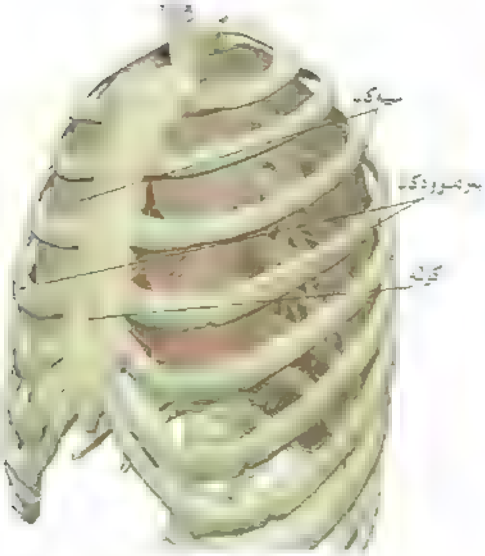
٥ داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەشی .

٦ چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان لە کاتی گواستنەوەی نەخۆش .

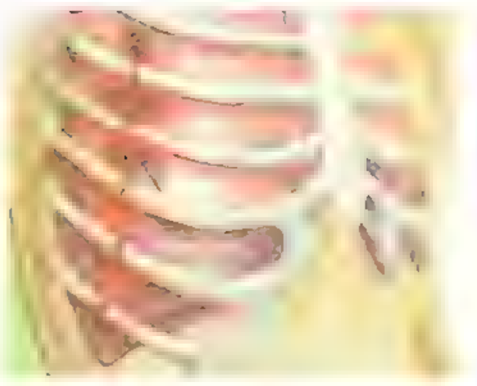
چۆنیەتی گواستنەوی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە شێوەی یەك پارچە



٥ - شكانی پەراسووەكان



قەفەسەی سینگ



نیشانەكانی

١ دەتواندرێت بە ئاسانی هەست بە شكانی پەراسووەكان بكرێت چونكە ڕاستەوخۆ دەكەوێتە ژێر پێستەوە .

٢ ئازارێكی زۆر لە شوێنی شكان دروست دەبێت ، زیاد دەكات بە هەناسە وەرگرتن و دانەوە و جوڵانەوە و كۆكە و پژمین .

٣ بە هۆی زۆری ئازار لە شوێنی شكان نەخۆش بە شێوەیەكی هێواش هەناسە وەردەگرێت بۆ كەمكردنەوەی ئازارەكەی .

٤ لەوانەیە برینی كراوە لە دیواری سینگدا دروست ببێت كە پێی دەگوترێت و دەبێتە هۆی خنكان ئەگەر هاتوو زوو چارەسەر نەكرێت .

٥ هەناسە سوواری .

٦ لەوانەیە نیشانەكانی خوێنبەربوونی ناوەكی دەربكەون بەهۆی بریندار بوونی ئەندامەكانی ناوەوە وەك سییەكان و جگەر .

٧- وێنە گرتنی تیشكی ئێكس جۆر و شوێنی شكان دەستنیشان دەكات .

سینگی ... ئەو زۆرەی بەهۆی بە ئەنجامی ... بریی کراوە بە دیواری سینگدا ڕوودەدات ئەم ... دەخەنە ناو ... قەفەسەی سینگ ... هەوای زیاد دەکات و سییەکان گرژ و دەچوک ... هەوا و ... ئەمەش ... ڕێگانە ناو سییەکان و ئەکو دەکەون و توشبوو ... نەخۆشی زۆر ... هەناسەدان ... ئەگەر لە زووترین کات چارەسەر نەکرێت .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی نەخۆش .

٢- ئەگەر هاتوو لە ئەنجامی شکان برین دروست ببێت لە دیواری سینگ ئەوە پێویستە بە زووترین کات برینەکە دابپۆشرێت بە پلاستەر یان دانانی دەستی نەخۆش لەسەر برینەکە بۆ ڕێگریکردن لە خنکان و چوونە ژوورەوەی هەوا بۆ ناو قەفەسەی سینگ .

٣- جێگیرکردن و بەستنی شوێنی شکان بە باندژی سێ گۆشە .

٤- چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان .

٥- داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەشی .

٦- پێنەدانی خواردن و خواردنەوە لەوانەیە پێویستی بە نەشتەرگەری ببێت .

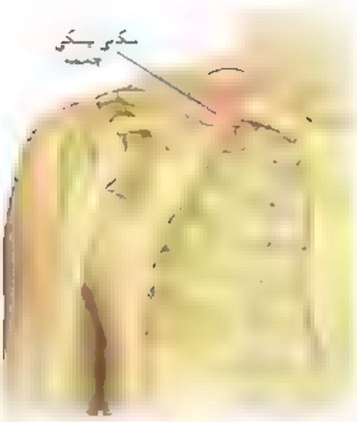
٧- گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە بە شێوەیەك نەخۆش لە باری دانشتن دابێت .

شێوەی دانانی نەخۆش

داپۆشینی برین بە پلاستەر

شكانى ئێسكە پەیكەرى پەلەكانى سەرەوە

أ- شكانى ئیسكى چەڵەمە



نیشانەكانى

١- دروستبوونى ئازارێكى زۆر لە سەرەوەى شان .

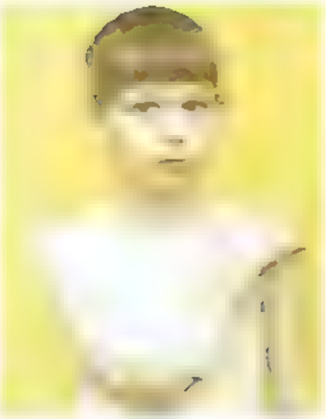
٢- نزمبونەوەى بەشى دەرەوەى ئێسكى چەڵەمە و دەرپەڕینى بۆ پێشەوە .

٣ توشبوو سەرى لار دەكات بو لاى شكانەكە بۆ خاوكردنەوەى ماسولكەكان و كەمكردنەوەى ئازار .

٤- وێنە گرتنى تیشكى ئێكس جۆر و شوێنى شكان دەستنیشان دەكات .

بەدیار كەوتنى شكانى ئێسكى چەڵەمە لەسەر پێست

فریاكەوتنى سەرەتایى



١ لابردنى جل و بەرگى تەسك لە دەورى مل وسینگ وشان .

٢- دڵنیابوونەوە لە بوونى برین و خوێنبەربوون .

٣ نوشتاندنەوەى باسكى توشبوو و نزیك خستنەوەى لە سینگ و دانانى سەرى پەنجەكانى لەسەر شانەكەى ترى وجێگیركردنى بە باندژى سێ گۆشە .

٤ گواستنەوەى نەخۆش بۆ نەخۆشخانە بە شێوەیەك نەخۆش لە بارى دانشتندا بێت .

ب- شكانى ئێسكى دەفەى شان

شكانى ئێسكى دەفەى شان

فرياكەوتنى سەرەتايى

١- لابردنى جل و بەرگى تەسك لە دەورى مل وسينگ وشان .

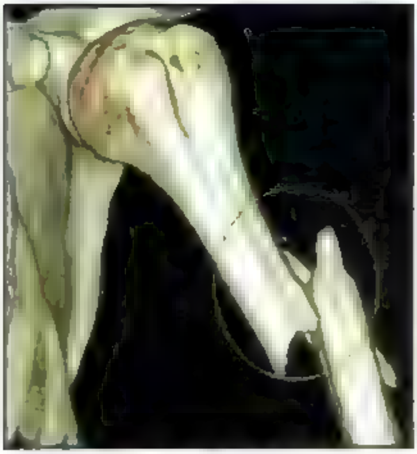
٢- دڵنيابوونەوە لە بوونى برين و خوێنبەربوون .

٣- نوشتاندنەوەى باسكى توشبوو و نزيك خستنەوەى لە سينگ و دانانى سەرى پەنجەكانى لەسەر شانەكەى ترى وجێگير كردنى بە باندژى سێ گۆشە . (دەبێت قۆڵى بە سينگى ببەسترێت) .

٤- دەكرێت حەبى ئازار شكێن بدرێت وەك پاراسيتۆل .

٥- گواستنەوەى نەخۆش بۆ نەخۆشخانە بە شێوەيەك نەخۆش لە بارى دانشتن دابێت .

ج- شكانى ئێسكى قۆڵ (ئێسكى بازوو)


شكانى ئێسكى قۆڵ

ئێسكى بازوو

نیشانەکانی

١- ئازارێکی زۆر لە شوێنی شکان .

٢- ئەستوربوون و نارێکی شوێنی شکان .

٣- لەوانەیە خوێنبەربوونی دەرەکی هەبێت ئەگەر زەبرەکە زۆر بەهێز بێت .

٤ بیستنی دەنگ لە شوێنی شکانەکە بە تایبەتی لە لایەنی توشبوو .

٥- وێنە گرتنی تیشکی ئێکس جۆر و شوێنی شکان دەستنیشان دەکات .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- لابردنی جل و بەرگ لە شوێنی شکان .

٣- ئەگەر شکانەکە خوێنبەربوونی دەرەکی هەبێت سەرەتا دەبێت خوێنبەربوونەکە بوەستێنرێت.

٤ - تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

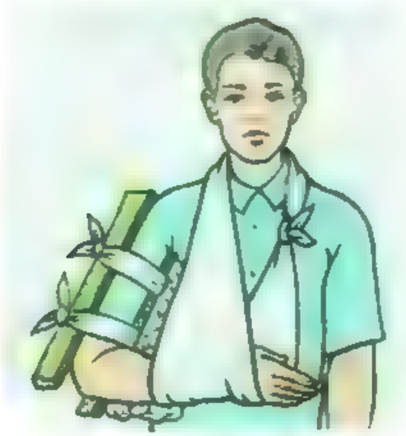
٥ نەجولاندنی شوێنی شکان چونکە لەوانەیە هەر جوڵەیەك ببێتە هۆی برینداربوون وخوێن بەربوون وپچڕاندنی دەمار .

٦- جێگیرکردن وبەستنی شوینی شکان بە بەکارهێنانی پارچە تەختەیەك یان چەند پارچە کارتۆنی ڕەق و نابێت بە توندی شوێنی شکان ببەسترێت کە ڕێگری بکات لە چونی خوێن بۆ باسك و قۆڵ .

٧- جێگیرکردنی شوێنی شکان بە ناو قەدی توشبوو بە بەکارهێنانی باندژی پان .

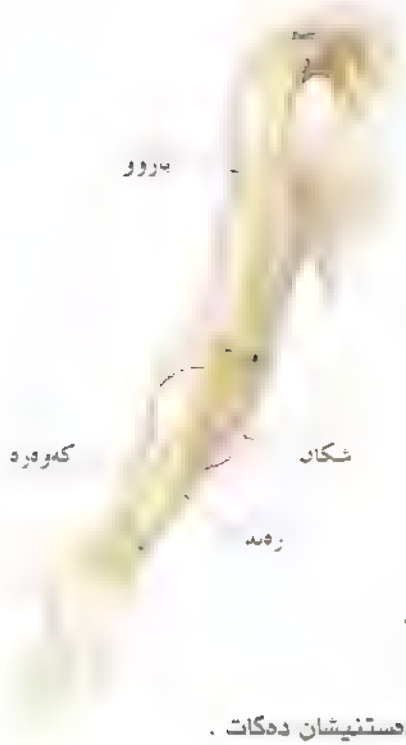
٨- بەکارهێنانی بەفر یان کەمادەی سارد ئەوا دەتوانرێت بخرێتە سەر شوێنی ئاوسانەکە بۆ کەم کردنەوەی ئیش و ئازار وهەڵئاوسان بەڵام نابێت بەفرەکە ڕاستەوخۆ بخرێتە سەر پێستەکە پێویستە بخرێتە ناو گۆز یان پارچە پەرۆیەکی خاوێن .

چۆنیەتی جێگیرکردنی قۆڵی شکاو بەشێوازی جۆراوجۆر



د- شکانی باسک

باسک پێك دێت لە دوو ئێسك (کەوەرە و زەند)



نیشانەکانی

١- ئازارێکی زۆر و ئەستوربوونی شوێنی شکان .

٢- بینینی ئێسکی شکاو ئەگەر برینی کراوە هەبوو .

٣- توشبوو ناتوانێت شوێنی شکاوەکە بجولێنێت .

٤ وێنە گرتنی تیشکی ئێکس جۆر و شوێنی شکان دەستنیشان دەکات .

هۆکارەکانی شکانی ئێسک

١ ڕووداوەکانی هاتوو وچۆ .

٢- بەرکەوتن .

٣ کەوتن لە شوێنە بەرزەکان .

٤- ڕووداوەکانی تەقەمەنی .

٥- ماندووبوونێکی زۆر وبەردەوام .

٦- نەخۆشیەکانی ئێسك .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢ لابردنی جل و بەرگ لە شوێنی شکان .

٣ ئەگەر شکانەکە خوێنبەربوونی دەرەکی هەبێت سەرەتا دەبێت خوێنبەربوونەکە چارەسەر بکرێت .

٤- تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

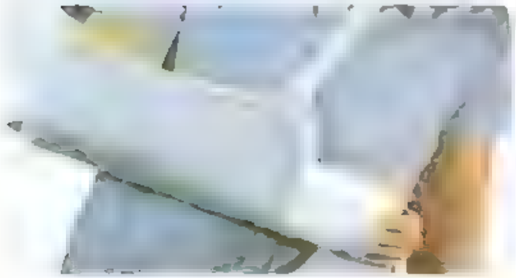
٥- نەجولاندنی شوێنی شکان .

٦ نوشتاندنەوەی ئەنیشک بە پلەی (90) ئینجا لە گێچ گرتنی لە سەرەوەی ئەنیشک تا پەنجەکانی دەست بەلام دەبێت سەری پەنجەکان بەدەرکەون بۆ چاودێریکردنی هەر گۆڕانێك ڕوودات وەك گۆڕانی ڕەنگ و هەڵئاوسان .

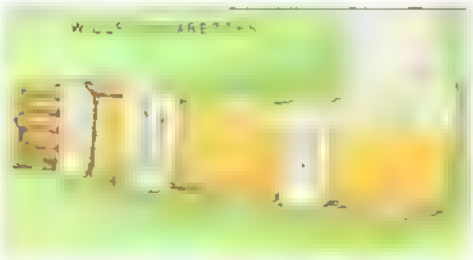
٧ هەڵواسینی باسك بە مل بە بەکارهێنانی باندژی سێگۆشەیی .

٨- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە شێوەی دانشتن بۆ چارەسەرکردن .

شێوازی لە گێچ گرتنی باسك



هەڵواسینی باسك لە مل



بەکارهێنانی دار بۆ جێگیرکردنی شکان

کەمادەی سارد

ه- شكانى ئێسكى دەست و پەنجەكان

ئەستوربوون

شكان

نيشانەكانى

١- ژانێكى زۆر لە شوێنى شكان .

٢ توانای جولاندنى دەست كەم دەبێت يان نامێنێت .

٣- ئەستوربوونى پشتى دەست و پەنجەكانى .

فرياكەوتنى سەرەتايى

١- پاككردنەوەى برين ئەگەر هەبێت .

٢ بەستانى شوێنى شكان و ڕاگرتنى بە دانانى دارێك و بەستنەوەى بە باندژ يان جێگيركردن وبەستنى شوينى شكان (لە گێچ گرتن) بە بەكار هێنانى (Plaster of Paris) بۆ دروستكردنى (back slab)

٣- بەستانى باسك بە باندژى سێگۆشەيى و هەڵواسينى بە مل بە پلەى (90°) .

٤- دەكرێت حەبى ئازارشكێن بدرێت وەك پاراسيتۆل .

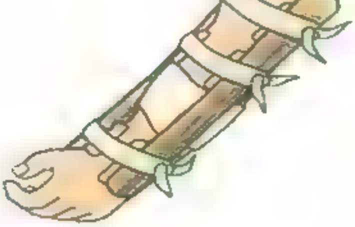
٥- گواستنەوەى توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

خوێنبەربوونی ناوەکی لە شوێنی شکان

ئەستوربوونی شوێنی شکان

لە گێچ کردن (شکانی دەست)

لە گێچ کردنی دەست وباسك



جێگیرکردنی شکانی دەست

بە بەکار هێنانی دار

هەڵواسینی دەست و باسك لە مڵ

شکانی ئێسکی حەوز و پەلەکانی خوارەوە

أ- شکانی ئێسکی حەوز

نیشانەکانی

١ زانێکی زۆر لە شوێنی شکان (حەوز) و زیادبوونی لە کاتی جولانەوە .

٢ نەمانی توانای کەسی توشبوو بۆ جولانەوەی قاچەکانی و بە پێودوەستان .

٣- تێکچوونی شێوەی ئێسکی حەوز .

٤- هەڵئاوسانی شوێنی شکان .

٥ لەوانەیە برین لە شوێنی شکان دروست ببێت .

٦ هەستکردن بە ئارەزووی میزکردن بە بەردەوامی هەر چەندە بە ئازار دەبێت و لەوانەیە خوێنی لەگەڵدا بێت .

٧ دەرکەوتنی نیشانەکانی هێدمە لە باری سەختدا .

فریاكەوتنی سەرەتایی

١ درێژكردنی توشبوو لەسەر پشت و درێژكردن و ڕاست كردنەوەی قاچەكانی .

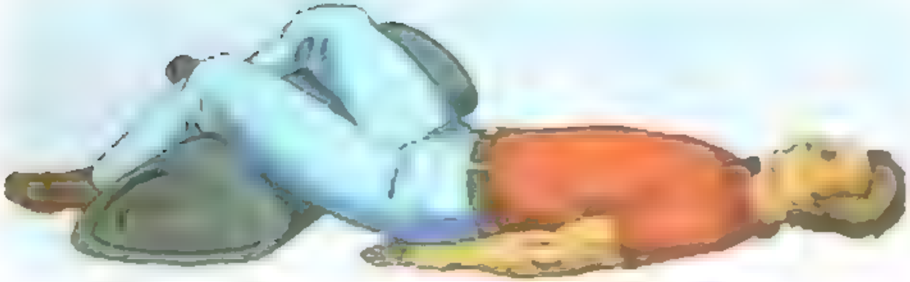
٢ نوشتاندنەوەی ئەژنۆیەكانی توشبوو وجێگیركردنیان بە دانانی سەرین یان بەتانی لە ژێر چۆكەكانی و ئارامی دەدات بە كەسی توشبوو .

٣ دانانی سەرین لە نێوان ئەژنۆیەكانی .

٤ بەستنەوەی ئێسكی حەوز بە باندژی سێگۆشەیی بۆ جێگیركردنی .

٥- ڕێگا نەدان بە میزكردنی توشبوو بە هیچ شێوەیەك .

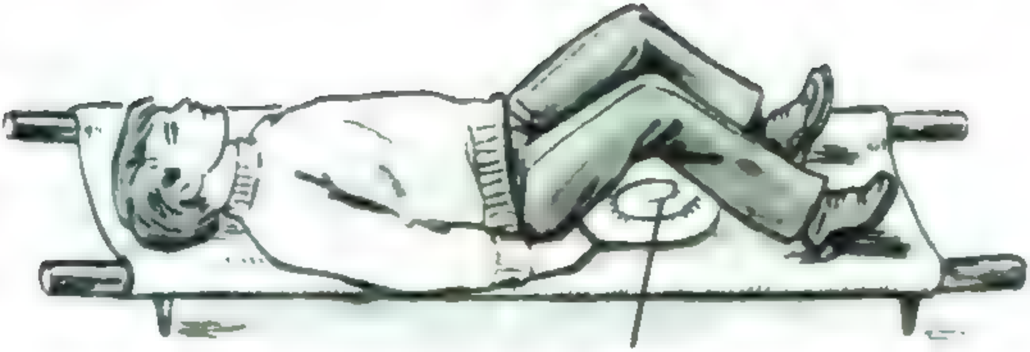
٦ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .



دانانی سەرین لە ژێر ئەژنۆیەكانی توشبوو

جێگیركردنی شكان بە بەستنی پشتێن

پشتێنی تایبەت بە شكانی حەوز



دانانی سەرین لە ژێر ئەژنویەکانی توشبوو لەکاتی گواستنەوەی

شێوازی لە گێچ گرتنی شکانی حەوز

ب- شكانى ئێسكى ڕان

شكانى ئێسكى ڕان

نيشانەكانى

١- نەمانى تواناى كەسى توشبوو بۆ وەستان وڕۆيشتن .

٢- ئازارى زۆر بەهێز لە شوێنى شكان .

٣- هەستكردن بە دەنگى تەقەى شكانەكە بە تايبەت لە لايەنى كەسى توشبوو .

٤ -تێكچوونى شێوەى ئێسكى ڕان و كورتبوون لە پەلى شكاو .

٥- بينينى ئێسكى شكاو لە كاتى بوونى برين (ئەگەر شكانەكە كراوە بێت) .

٦- هەڵئاوسان و شين بوونەوەى دەورو بەرى شكان .

٧- لاربوونى لاق بۆ لاى دەرەوە .

٨- وێنە گرتنى تيشكى ئێكس جۆر و شوێنى شكان دەستنيشان دەكات .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توش بوو .

٢- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٣ لابردنی جل و بەرگ لە شوێنی شکان باشتر وایە بدرێندرێت .

٤ نەجولاندنی شوێنی شکان چونکە لەوانەیە هەر جولەیەك ببێتە هۆی بریندار بوون وخوێن بەربوون وپچڕاندنی دەمار .

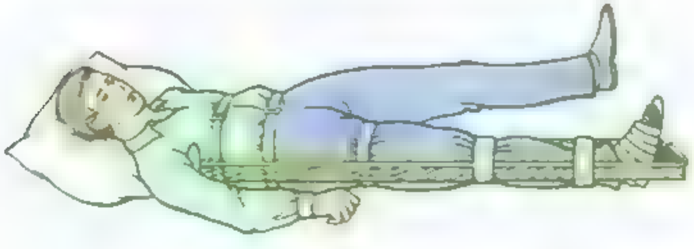
٥ ئەگەر شکانەکە خوێنبەربوونی دەرەکی هەبێت سەرەتا دەبێت خوێن بەربوونەکە بوەستێنیت.

٦ تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

٧ جێگیرکردن وبەستنی شوینی شکان (لە گێچ گرتن) بە بەکار هێنانی Plaster of Paris بۆ دروستکردنی (back slab) لە سەرەتای ڕانەوە تا سەرەتای پلە پەنجەکان .

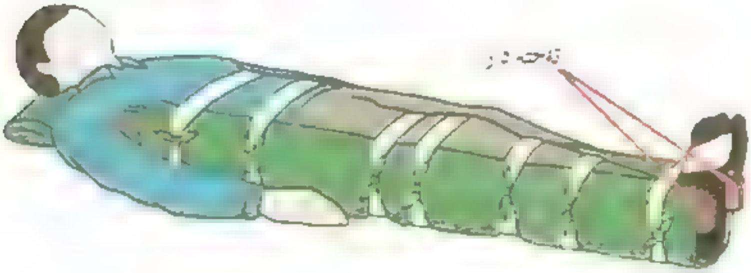
٨ لە حاڵەتی لە ناکاو و پەیدانەبوونی گێچ دەتواندرێت دوو تەختە دار بەکار بهێنرێت بۆ جێگیرکردنی شوێنی شکان لە هەردوو تەنیشتی قاچ دوو تەختەدار بە شێوەیەك تەختەی بەشی دەرەوە لە ژێر باڵەوە تا پاژنەی پێ بێت و تەختەی بەشی ناوەوە لە ڕان تا پاژنەی پێ بێت وجێگیرکردنی دارەکان و بەستنەوەیان لە ناوچەی سینگ و سك و حەوز پاشان بەستنەوەی هەردوو پەلەکان بەیەکەوە لە چەند شوێنێك .

٩ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە پاڵ کەوتن لەسەر نەختەی نەخۆش گواستنەوە .



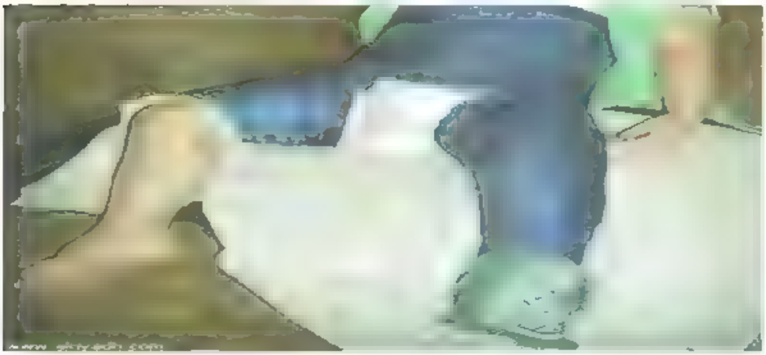
جۆییەتی بەکارهێنانی تەختەدار بۆجێگیرکردنی شوێنی شکان

چۆنیەتی جێگیرکردنی شکانی ڕان بەشێوەی جۆراوجۆر



جێگیرکردنی ڕانی شکاو بە دانانی تەختەدار

جێگیرکردنی ڕانی شکاو بە بەستنی هەردوو قاچ بە یەکتری

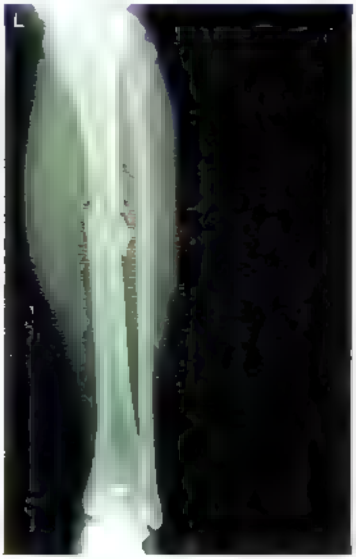


جێگیرکردنی ڕانی شکاو بەلەگێنج گرتن

ج- شکانی ئێسکی لاق

لاق پێك دێت بە دوو ئێسك ، قامیسە و تەلەزمە)

شکانی ئێسکی لاق



شکانی ئێسکی لاق قامیشە و تەلازمە

نیشانەکانی

١- نەمانی توانای ڕۆیشتن و بە پێوە وەستان .

٢ ئازارێکی زۆر لە شوێنی شکان بە تایبەتی لەکاتی دەست لێدان و جوڵاندنی و هەڵئاوسانی دەوروبەری شکان .

٣-دیارکەوتنی ئێسك (ئەگەر شکان ئالۆزبێت) .

٤ وێنە گرتنی تیشکی ئێکس جۆر و شوێنی شکان دەستنیشان دەکات .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٢- هێورکردنەوەی توشبوو .

٣- لابردنی جل و بەرگ لە شوێنی شکان .

٤- وەستاندنی خوێنبەربوونی دەرەکی ئەگەر هەبێت .

٥- تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

٦- نەجولاندنی ئەندامی شکاو چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی بریندارکردنی ماسولکە و بۆریەکانی خوین و دەمارەکان .

٧- لە گێچ گرتنی لاقی شکاو بە بەکار هێنانی (Plaster of Paris) بۆ دروستکردنی back slab لە سەروی ئەژنۆ (لە نیوەی ڕان) تا پلە پەنجەکان و دانەپۆشینی سەری پەنجەکان بۆ چاودێریکردنی هەرگۆڕانکارینێك ڕوودات وەك شینبوونی سەرە پەنجەکان .

٨- ئەگەر هاتوو گێچ بەردەست نەبوو دەتواندرێت دوو تەختە دار لە هەردوو تەنیشتی قاچ (لە سەرەوەی ئەژنو تا پاژنەی پێ) دابنرێت و بە باندج جێگیر بکرێت پاشان هەردوو قاچ بە یەکەوە ببەسترێنەوە لە چەند شوێنێك .

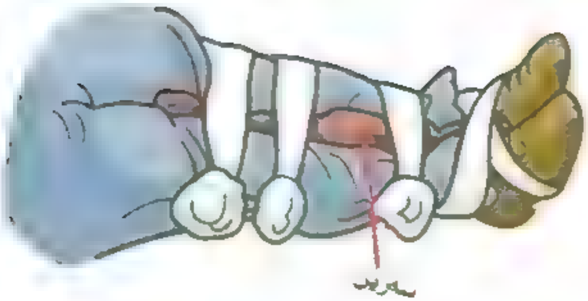
٩- دەکرێت حەبی ئازار شکێن بدرێت وەك پارسیتۆل Paracetamol بۆ کەمکردنەوەی ئێش وئازار .

١٠- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە پاڵ کەوتن لەسەر نەختەی نەخۆش گواستنەوە .

لە گێچ گرتنی لاقی شکاو

جێگیرکردنی لاقی شکاو بە تەختەدارێك

چۆنیەتی جێگیرکردنی شکان بەشێوەی جۆراوجۆر



د- شكانى ئێسكى پێیەكان

ئێسكەكانی پێ

هۆكارەكانى

١- ڕووداوەكانی هاتوو و چۆ .

٢- كەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .

٣- سوڕان و وەرگەڕانی پێیەكان لە كاتی ڕۆیشتن و یاریكردن

٤- كەوتنی تەنی قورس لەسەر پێیەكان لەكاتی كاركردندا .

٥- هەندیك لە نەخۆشیەكانی ئێسك .

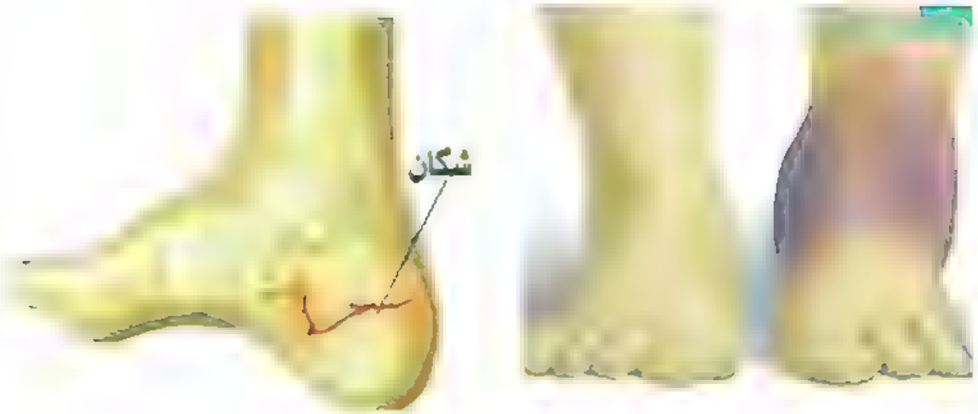
نیشانەكانى

١- ئازارێكی زۆر لە پێ و پەنجەكانی وزیادبوونی لە گەڵ جولاندوە .

٢- هەڵئاوسان وشین بوونەوەی شوێنی شكان .

٣- نەمانی توانای ڕۆیشتن و بە پێوەوەستان .

٤- زیادبوونی ئازاری پێ لەكاتی جولاندنی پەنجەكانی یان هەر ناتوانێت بجولێنی .



هەڵئاوسان وشین بوونەوەی شوێنی شکان

فریاکەوتنی سەرەتایی

١ درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٢- داکەندنی گۆرەوی و پێڵاوەکانی بە لەسەرخۆیی یان دڕاندنیان ئەگەر شکانەکە ئاڵۆز بوو .

٣- ئەگەر شکانەکە خوێنبەربوونی دەرەکی هەبێت سەرەتا دەبێت خوێنبەربوونەکە چارەسەر بکرێت .

٤ تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

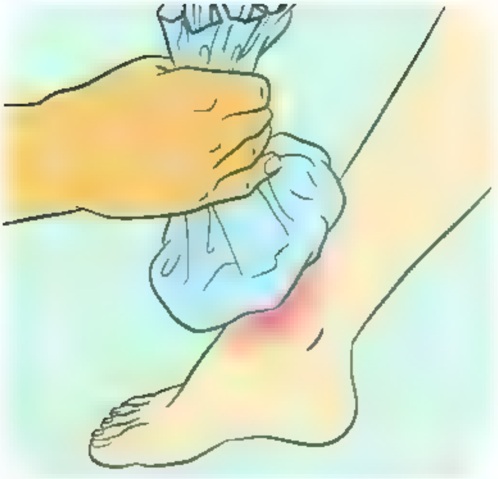
٥- نەجوڵاندنی شوێنی شکان .

٦ لە گێچ گرتنی شوێنی شکان بە بەکار هێنانی (Plaster of Paris) بۆ دروستکردنی back slab لە خوار چۆکەوە تا پلە پەنجەکان بەلام نابێت سەری پەنجەکان لە گێچ بگیرێت بۆ تێبینی کردنی گۆرانی رەنگ و هەڵئاوسان ئەگەر روویدا

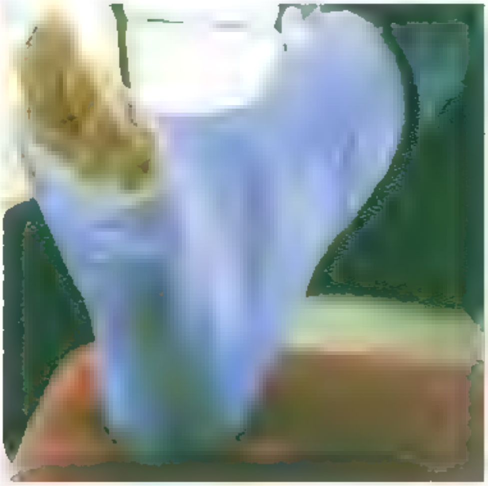
٧ دەتوانین بە دانانی تەختە دارێك و بەستنەوەی بە باندژ شوێنی شکان جێگیر بکەین ئەگەر هاتوو (گێچ) بەردەست نەبوو .

٨- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

هەڵئاوسانی شوێنی شکان



کەمادەی سارد بۆ کەمکردنەوەی ئێش و هەڵئاوسان



شێوازی لە گێچ گرتنی پێی شکاو

بەركەوتن و نەخۆشیەكانی كەللەی سەر

Head injuries and diseases

بەركەوتن و نەخۆشیەكانی كەللەی سەر بریتیە لە هەر زیانێك یان نەخۆشیەك لە پێستی سەر یان كەللەی سەر یان دەماخ . دەكرێت زیان و برینەكانی كەللەی سەر كراوە بێت یان داخراو .

بەركەوتن و نەخۆشیەكانی كەللەی سەر ئەمانە لەخۆی دەگرێتەوە

١- بریندار بوونی پێستی سەر .

٢- شكانی ئێسكی كەللەی سەر .

٣- بریندار بوونی پەردەی دەماخ .

٤- بریندار بوونی دەماخ .

٥- هەژانی دەماخ .

٦- جەلتەی دەماخ .

٧- گەشكە گرتن .

ئەو هۆكارانەی زیان لەسەر كەللەی سەر دروست دەكات :

١- ڕووداوەكانی هاتوو وچۆ (ئۆتۆمبێل ، شەمەندەفەر ...)

٢- كەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .

٣- ڕووداوەكانی تەقینەوە .

٤- تەقەمەنییەكان وەك (دەمانچە ، تفەنگ ، نارنجۆك ...)

٥- نەخۆشییەكان (هەوكردنی دەماغ، هەوكردنی پەردەی دەماغ ، گرێی دەماغ) .

٦- بەرزبوونی پەستانی خوێن .

٧- نەخۆشیەكانی خوێن .

بەرکەوتنەکانی سەر دابەش دەکرێن بۆ دوو بەش :

بەرکەوتنە سادەکان : ئەم جۆرە بەرکەوتنە بەشێوەیەکی گشتی مەترسیداریەکەی کەمترە هەروەها لەوانەیە زیانەکانی ئەم بەرکەوتنە دوای چەند کاتژمێرێك یان چەند رۆژێك بەدیار بکەون، لەوانەیە کەسی توشبوو ئەم نیشانانەی لێ بەدەرکەوێت

١- ژانەسەرێکی سوك .

٢- هێڵنج هاتن و ڕشانەوە .

٣- تا لێهاتن .

٤- نا تەواوی لە باری هۆشداری یان لە هۆشچوون .

ب- بەرکەوتنە توندەکان : تێیدا زیانێکی زۆر بەر دەماخ دەکەوێت تەنانەت ئەگەر شکانی ئێسکی کەللەی سەریشی لەگەڵ دا نەبێت هەروەها نیشانەکانی ڕاستەوخۆ دوای ڕووداوەکە بە دەردەکەون و لە گرینگترین ئەو نیشانانە :

١- خوێنبەربوونی گوێچکەکان .

٢- خوێنبەربوون لە دەم و لووت .

٣- ژانە سەرێکی زۆر .

٤- هێڵنج هاتن و ڕشانەوە .

٥- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا) .

٦- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

٧- نا تەواوی لە باری هۆشداری یان لە هۆشچوون .

٨- لەدەستدانی هاوسەنگی .

٩- ڕەقبوونی مل .

١٠- بەرزبوونی پەستانی خوێن ونرمبوونی ڕێژەی لێدانی دڵ .

١١- هەڵئاوسانی چاوەکان .

فریاکوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- کۆنترۆڵ کردنی خوێنبەربوونی دەرەکی ئەگەر هەبێت .

٣- کردنەوەی جل وبەرگی تەسك لە دەوری مل وسینگ .

٤- دانانی نەخۆش بەشێوەیەکی نیوە دانشتن .

٥- پێنەدانی هیچ شتێك بۆ کەسی توشبوو لە ڕێگای دەمەوە لەوانەیە نەخۆش پێویستی بە نەشتەرگەری ببێت .

٦- کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە ئەگەر هاتوو گیرابوو ، چونکە لە زۆربەی کاتەکانی لە هۆشچوونەکە ڕێڕەوی هەناسە دەگیرێت بە هۆی قووتدانی زمانەوە یان هەبوونی تەنی نامۆ یان دەردراوەکانی نەخۆشەکە خۆی .

٧- چاودێریکردنی هەناسە و لێدانی دڵی توشبوو بە شێوەیەکی بەردەوام .

٨- داپۆشینی نەخۆش بۆ ئەوەی سەرمای نەبێ .

٩- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات. و چاودێریکردنی هەناسە و لێدانی دڵی توشبوو بە بەردەوامی ولە کاتی گواستنەوەشی بۆ نەخۆشخانە .

هەژانی دەماخ

Cerebral concussion

زیان گەیشتنە بە دەماخ ، کە لەئەنجامی ڕوودانی ڕووداوێکی دیاریکراودا ڕوودەدات کە لە ئەنجامدا دەماخ ناتوانێت فرمانە دیاریکراوەکانی خۆی بە شێوەیەکی ڕێك و پێك جێبەجێ بکات. هەندێك جار دەکرێت نەخۆش چاکببێتەوە و لە هەندێك باردا دوای تێپەڕبوونی ماوەیەك بەسەر ڕووداوەکە نیشانەکانی لێ بە دیاردەکەوێت و بەشێوەیەکی گشتی کاریگەرییەکی درێژخایەنی لەسەر توشبووەکەدا دەبێت ، ئەم کاریگەریە زیاد دەکات بەپێی توندی ڕووداوەکە .

هەژانی دەماخ

ئەو هۆکارانەی دەبێتە هەژانی دەماخ

١- ئازار گەیشتن بە سەر .

٢- ڕووداوەکانی هاتوو وچۆ .

٣- کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز .

٤- یاریە وەرزشیەکان وەك یاری تۆپی پێ ، یاری بۆکسینگ .

٥- هەژاندنی منداڵ بە شێوەیەکی توند بە مەبەستی ژیرکردنەوەی وەك هەژاندنی لانك بە خێرایی .

٦- ڕووداوەکانی تەقینەوە .

هۆكارەكانی هەژانی دەماخ

نیشانەکانی هەژانی دەماغ

١ نا تەواوی لەباری هۆشداری یان لە هۆشچوون .
٢ ژانی سەر و مل .
٣- سەر سوڕان وگێژبوون .
٤- هێڵنجهاتن و ڕشانەوە .
٥- تێکچوونی بیرەوەری و ناسینەوەی کەسەکان .
٦- ناڕێکی لەبینین .
٧ خاوبوونەوە و لاوازی پەلەکان .
٨- ناڕوونی لە قسەکردندا .

نیشانەکانی هەژانی دەماغ لە منداڵان

دیاریکردنی نیشانەکان لە شیرە خۆرو ومنداڵاندا کارێکی سەختە چونکە ناتوانن دەریببڕن کە هەست بە چی دەکەن . بەڵام هەندێك نیشانە لە لەشی بەدەردەکەون کە یارمەتیمان دەدات بۆ دەستنیشانکردنی وەك:

١ خاوبوونەوە (شەکەتی) و زوو هەست بە ماندوویی کردن .
٢ گۆڕان لە داب و نەریتی خواردن و نوستن .
٣- بایەخ نەدان بە یارییەکانی وەك جاران .
٤- تێکچوونی هاوسەنگی لە کاتی ڕۆیشتندا .

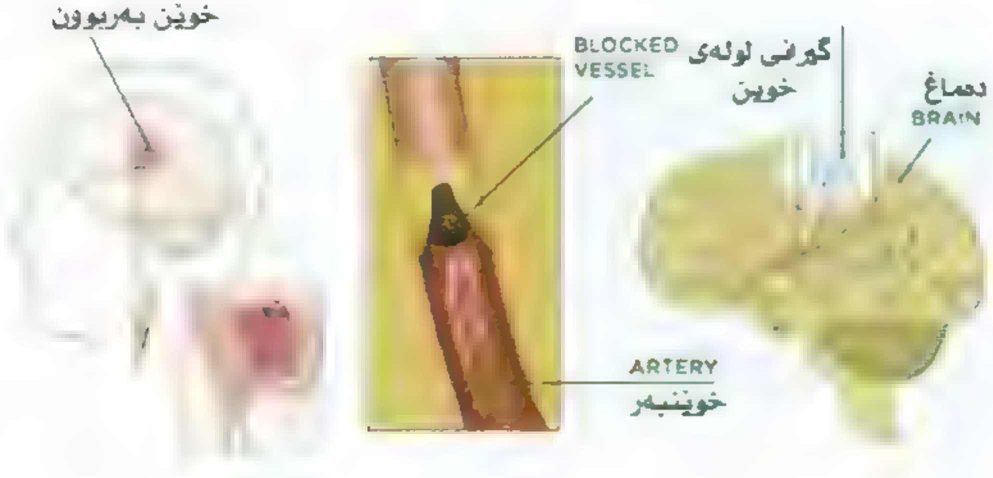
لە کاتی دەرکەوتنی هەر یەك لەم نیشانانە پێویستە بە زووترین کات سەردانی نەخۆشخانە بکەیت

١- ژانە سەر یان سەر سوڕان بۆ ماوەکی درێژ .
٢- هەستکردن بە هێڵنجدان و ڕشانەوە .
٣- لە دەستدانی بیرەوەری بۆ ماوەیەکی درێژ .
٤- پێکانی ماسولکەکان .
٥- خوێنبەربوونی لووت یان گوێ .
٦- نا ڕوونی لە بینیندا .
٧- بە سەختی ڕۆیشتن .

جەڵتەی دەماخ

Cerebrovascular accident (CVA)

جەڵتەی دەماخ بریتیە لە لەناوچوونی بەشێك لە خانەکانی دەماخ بە هۆی نە گەیشتنی خوێن بۆ ئەم ناوچانە کە لە ئەنجامی گیرانی مولوولەی خوێن بەهۆی خوێن مەیینەوە یان تەقینی مولوولەی خوێن ڕوودەدات و سەر ئەنجام خوێن بەربوونی دەماخی لێ دەکەوێتەوە تێیدا ئەو بەشەی دەماخ ناتوانێت فرمانەکانی بە شێوەیەکی سروشتی بە جێ بگەیەنێت .



هۆکارەکانی جەڵتەی دەماخ

١- بەرزبوونی پەستانی خوێن هۆکاری سەرەکی جەڵتەی دەماخە .

٢ نەخۆشییەکانی دڵ وخوێنبەرەکان وەك ڕەقبوونی خوێن بەرەکان ، نا ڕێکی لێدانی دڵ .

٣- نەخۆشی شەکرە .

٤ بەرزبوونەوەی جەوری (کۆلیسترۆل) زیانبەخش لە خوێن .

٥- کەمی جولاّنەوە .

٦ قەڵەوی .

٧- جگەرە کێشان .

٨- زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی مادە کحولییەکان .

٩- دڵەڕاوکێ .

١٠- گرنگی نەدان بە پاك و خاوێنی دەم و ددان کە دەبێتە کەڵەکە بوونی بەکتریای زیان بەخش ئەگەری زیادبوونی تەسکبوونی مولوولەکانی خوێن زیاد دەکات لە دڵ و دەماخ .

١١- بە ساڵاچوون .

نیشانەکانی جەڵتەی دەماخ

١- ژانە سەری لە ناکاو بە بێ هۆکار بە شێوەیەکی دووبارە .

٢- لەدەستدانی توانای قسەکردن یان قسەکردن بە گرانی وتێنەگەیشتن لە دەربڕینی وشەکانی .

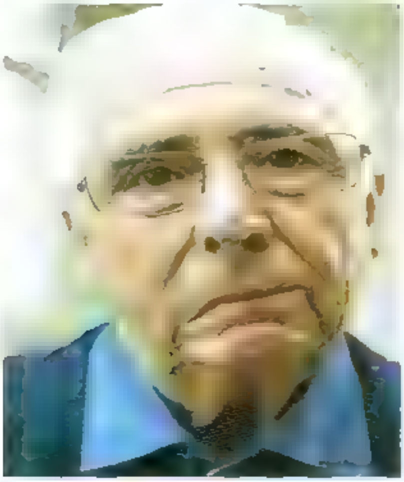
٣- لەدەستدانی هاوسەنکی لەش .

٤- لاوازی لە جوڵەی ماسولکەی یەك لای دەم وچاو وخواربوونی دەم بۆ لایەك .

٥- لەدەستدانی هەستی بینینی چاوێك یاخود هەردوو چاوەکان لە ناکاو .

٦- لەدەستدانی توانای جوڵاندنی هەندێك لە ئەندامەکانی لەش ، هەستکردن بە قورسی پەلەکان یان لە جولە کەوتن .

٧- هەندێك جار جەڵتەی دەماخ بە لەهۆشچوونێکی لە ناکاو دەست پێدەکات .



لاربوونی دەم بۆ لایەك

فریاکەوتنی سەرەتاییی بۆ توشبووی جەڵتەی دەماخ

پێویستە هەر لەسەرەتای هەستکردن بە دەرکەوتنی نیشانەکانی جەلتەی دەماخ دەست بکەین بە فریاگوزاری سەرەتایی چونکە بە فیروانی هەر چرکەیەك دەبێتە هۆی لەناوچوونی ژمارەیەکی زۆر لە خانەکانی دەماخ .

بۆ دلنیابوون لە نیشانەکانی جەڵتەی دەماخ پێویستە فریاگوزار ئەم حالانە جێبەجێ بکات .

١ داوا لە نەخۆش بکات زەردەخەنەیەك ئەنجام بدات ، ئایا دەتوانێت یان نا ؟ بۆ تێبینی کردنی هەر شۆربوونێك یان خواربونێك لە لێوی نەخۆش .

٢ داوای لێ بکات هەردوو دەستی بەرز بکاتەوە ئایا دەتوانێت بەرزیان بکاتەوە ؟ یان تەنها یەکێکیان بەرز دەبێتەوە .؟

٣ هەر رستەیەك لە دوای فریاگوزار دووبارە بکاتەوە ئایا قسەکانی پچرپچرە یان هەر ناتوانێت قسە بکات .

٤ داوای لێ بکرێت زمانی دەربهێنێت ئەگەر ڕاست نەبوو بەلای چەپ یان ڕاستدا کەوت ئەوە دەبێتە نیشانەیەکی دیاری جەڵتەی دەماخ .

بۆ دوورخستنەوەی نەخۆش لە کاریگەرییە زیان بەخشەکانی جەڵتەی دەماخ ئەوا پێویستە فریاگوزار ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکات :

أ- دابینکردنی کەشێکی هێمن و ئارام کەرمەوە بۆ نەخۆش .

ب- ئەگەر هاتوو نەخۆش وەستابوو ئەوە پێویستە فریاگوزار یارمەتی بدات بۆ ئەوەی دابنیشێت بۆ دووربوون لە هەر ئەگەرێکی بەربوونەوە .

ج- ڕێگریکردنی نەخۆش لە جولانەوە . چونکە هەر جولێەکی سادە لەوانەیە ببێتە هۆی تەقینەوەی مولوولەی خوێنی دەماخ وتوشبوون بە خوێنبەربوونی دەماخ

د- داپۆشینی نەخۆش بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەش .

هـ- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات و بەردەوامبوون لە چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان .

گەشکە گرتن

Epilepsy

بریتیە لە تێکچوون لە گواستنەوەی ڕاگەیاندنە کارەبایەکان لەناو دەماخ کە لە ئەنجامی تێکچوونی ـومندە کۆ ئەندامی دەماردا ڕوودەدات کە تێیدا ڕەقبوونی جەستە و بێ هۆشبوون بۆ ماوەیەکی کاتی ڕوودەدات .

هۆکارەکانی گەشکە گرتن

١- زیان گەیشتن بە سەر .

٢ ژەهراوی بوون .

٣ هەوکردنەکان .

٤ تسمم الحمل .

٥ هۆکاری بۆ ماوەیی .

٦- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بە شێوەیەکی مەترسیدار بە تایبەت لە منداڵان .

نیشانەکانی گەشکە گرتن

١ کەف لە دەم هاتن .

٢- سوڕانی چاو بۆ سەرەوە .

٣- لە هۆشچوون .

٤ ڕەقبوونی ماسولکەکان .

٥ لەرزینی لەشی خۆنەویستانە وسەختی هەناسەدان .

فریاکوتنی سەرەتایی

١ نەگرتنی نەخۆش لەکاتی لەرزین ودوورخستنەوەی کەل و پەلی زیان بەخش لە دەوروبەری لەکاتی نۆرە گرتن .

٢- درێژکردنی نەخۆش لەسەر پشت .

٣- کردنەوەی جل وبەرگی تەسك لە دەوری مل و سینگ بۆ ئاسانکردنی هەناسەدان .

٤- پێویستە دوای هێور بوونەوە و کۆتایی هاتنی نۆرە گرتنەکە نەخۆش بخرێتە سەر تەنیشت بۆ ڕێگەگرتن لە خنکان بە هۆی لیك و ڕشانەوە یان قوتدانی زمان .

٥- ئەگر هاتوو توشبوو منداڵ بێت (بە هۆی بەرز بووونەوەی پلەی گەرمییەوە توشی گەشکە بیت) ئەو پێویستە پلەی گەرمی لەشی دابەزێنین بە بەکارهێنانی ئاوی فێنك

٦ چاودێریکردنی هەناسەدان و لێدانی دڵی نەخۆش بە بەردەوامی .

٧ نەخۆش دەگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە لەم بارانەی خوارەوە :

أ ئەگەر هاتوو نەخۆش بۆ یەکەم جار تووشی ئەم حاڵەتە ببێت .

ب ئەگەر هاتوو گەشکە گرتنەکە زیاتر لە پێنج خولەك بخایەنێت یان زیاتر لە جارێك دوو بارە ببێتەوە .

ج ئەگەر هاتوو لەکاتی مەلەکردندا توشی گەشکە ببێت .

د ئەگەر هاتوو توشبوو دوای تەواوبوونی گەشکە گرتنەکە نەگەڕاوە باری جاران .

هـ ئەگەر هاتوو توشبوو نەخۆشی شەکرەی هەبێت یان دوو گیان بێت .

برینداربوون بە ڕووداوی تەقینەوەکان

Injuries from explosives

تەقینەوەکان ڕوودەدەن بەهۆی :

١ تەقەمەنی وەك (مین ، گوللە هاوەن ، تۆپ ...) .

٢- کارەبا وەك تەقینەوەی (محاویلە ، کۆمپرێسەر ...) .

٣- ئاگرکەوتنەوە .

هۆکارەکانی بەرکەوتنی زیان بە هۆی تەقینەوەکان :

١- پەستانی پەیدابوو لە ئەنجامی تەقینەوەکە

ئەم پەستانە لەوانەیە ببێتە هۆی دڕانی پەردەی گوێ وئەندامەکانی ناوەوەی لەش و خوێنبەربوون و چەندین کاردانەوەی خراپی تر .

٢- ساچمە

دەرپەڕینی ساچمەی تەقەمەنییەکە یان پارچەی وردبووی کەل و پەلی دەوروبەری تەقینەوەکە دەبێتە هۆی برینداربوون وشکان .

٣- ئاگرکەوتنەوە

لەکاتی تەقینەوەدا پلەی گەرمی هەوای دەوروبەر بەرز دەبێتەوە ودەبێتە هۆی سوتانی لەشی مرۆڤ بە پلە و قەبارەی جیا .

٤ خنکان بە هۆی دوکەڵی تەقینەوە .

کاردانەوەکانی تەقینەوە :

١- زیان گەیاندن بە سییەکان .

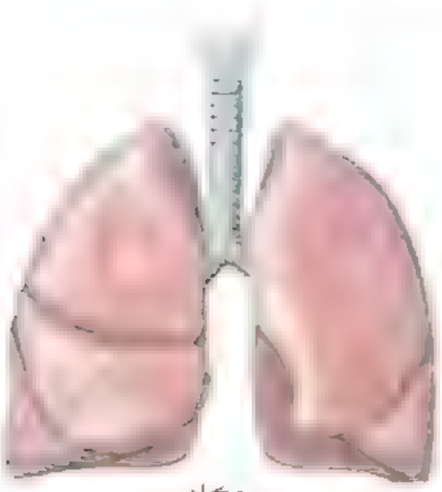
٢- سووتان .

٣- شکان .

٤- دڕانی پەردەی گوێ .

٥- زیان گەیاندن بە مێشک .

زیان گەیشتن بە سییەکان لە ئەنجامی تەقینەوەکان



سییەکان

نیشانەکانی

خوێنبەربوونی سییەکان بەهۆی دڕانی مولوولەکانی خوێن .

١- هەناسە سواربوون .

٢- ژانە سینگ

٣- شین هەڵگەڕانی دەم چاو ولێو .

٤- دەرهاتنی کەفی خوێناوی لە دەم .

٥- دەرکەوتنی نیشانەکانی هێدمە .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- گواستنەوەی توشبوو بۆ شوێنی کەش و هەوایەکی خاوێن .

٢- هێورکردنەوەی تووشبوو .

٣- دانانی کەسی تووشبوو بە شێوەی نیودانشتن .

٤- لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل و سینگ وداکەندنی پێڵاوەکانی .

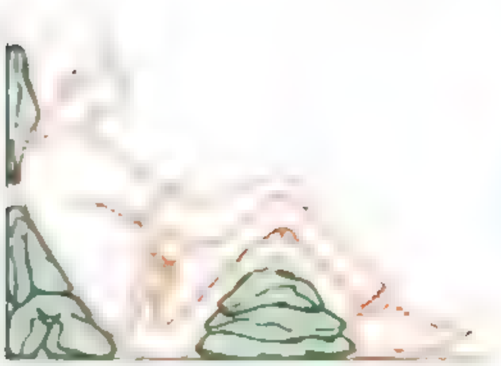
٥- دڵنیابوون لە نەگیرانی ڕێڕەوی هەناسە و پاك کردنەوەی لە دەردراوەکان بە بەردەوامی .

٦- داخستنی برینی سەر دیواری سینگ بە دانانی لەپی دەست و داخستنی بە پلاستەر بە زووترین کات .

٧- هاندانی کەسی توشبوو بۆ کۆکین وفرێدانی دەردراوی ناو دەم .

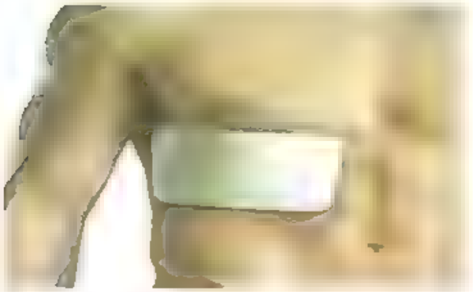
٨- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

کۆکین



شێوازی نیودانشتن

داخستنی برینی سەر دیواری سینگ بە دانانی لەپی دەست



داخستنی برینی سەر دیواری سینگ بە پلاستەر

زیان گەیشتن بە کەللەی سەر بەهۆی تەقینەوەکان

نیشانەکانی

١- خوێنبەربوون لە لووت و دەم و گوێچکەکان .

٢ ژانە سەرێکی زۆر توند .

٣- تێکچوونی هاوسەنگی لەکاتی ڕۆیشتندا .

٤- هێڵنجدان یان ڕشانەوە .

٥- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

٦- سڕبوون یان نەمانی هەست لە پەلەکانی (بفلیج بوونی پەلەکان) .

٧- نزمبوونی ئاستی هوشیاری یان لە هۆشچوون .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی توشبوو .

٢- دانانی نەخۆش بەشێوەی نیو دانشتن .

٣ کۆنترۆل کردنی خوێنبەربوونی دەرەکی ئەگەرهەبێت .

٤ کردنەوەی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل وسینگ .

٥ کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە (پاککردنەوەی دەم و لوت) و دڵنیابوون لە دروستی هەناسەدان ولێدانی دڵی کەسی توشبوو ئەگەر لە هۆش خۆی نەبوو .

٦- پێنەدانی هیچ شتێك لە ڕێگای دەمەوە لەوانەیە ببێتە هۆی خنکانی توشبوو یان پێویستی بە نەشتەرگەری ببێت .

٧- زۆر نەجولاندنی نەخۆش .

٨- داپۆشینی توشبوو بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەش .

٩ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بێ دواکەوتن و چاودێریکردنی هەناسە و لێدانی دڵ بە بەردەوامی لە کاتی گواستنەوەشدا .

سوتان
Burn

سوتان بریتیە لە بەرکەوتنی شانەکانی لەش (چینەکانی پێست و شانەکانی ژێرەوەی) بە پلەیەکی گەرمی بەرز کە دەبێتە هۆی لەناوچوونی ئەو شانانە و مەترسی دەبێت بۆ سەر لەشی مرۆڤ هەروەها ڕێژەی مەترسیداریەکەی بەندە لەسەر ڕووبەری سوتان و قوڵیەکەی وشوێنی سوتان و هەروەها تەمەنی توشبوو .

ڕووبەری (فراوانی) سوتان لە لەش

چارەسەرکردن وچاکبوونەوەی سوتان دەوەستێتە سەر ڕووبەری ڕووی سوتانەکە . ئەگەر ڕووبەری سوتان لە 5% زیاتر بێت ئەوا دەکەوێتە بازنەی ترسناکەوە ، بەڵام ئەگەر لە 15% ی لەش بگرێتەوە ئەوا کەسی سوتاوو دەکەوێتە باری هێدمەوە و مردنی بەدوا دێت ئەگەر بە زووترین کات چارەسەر نەکرێت . ڕووبەری سوتان پێوانە دەکرێ بە پێی (یاسای نۆ) Role of Nine کە بەم شێوەیەی خوارەوەیە :

١- سوتانی سەر و مل 9%

٢- سوتانی سینگ 9%

٣-سوتانی سك 9%

٤- سوتانی بەشی سەرووی پشت 9%

٥- سوتانی بەشی خوارەوەی پشت 9%

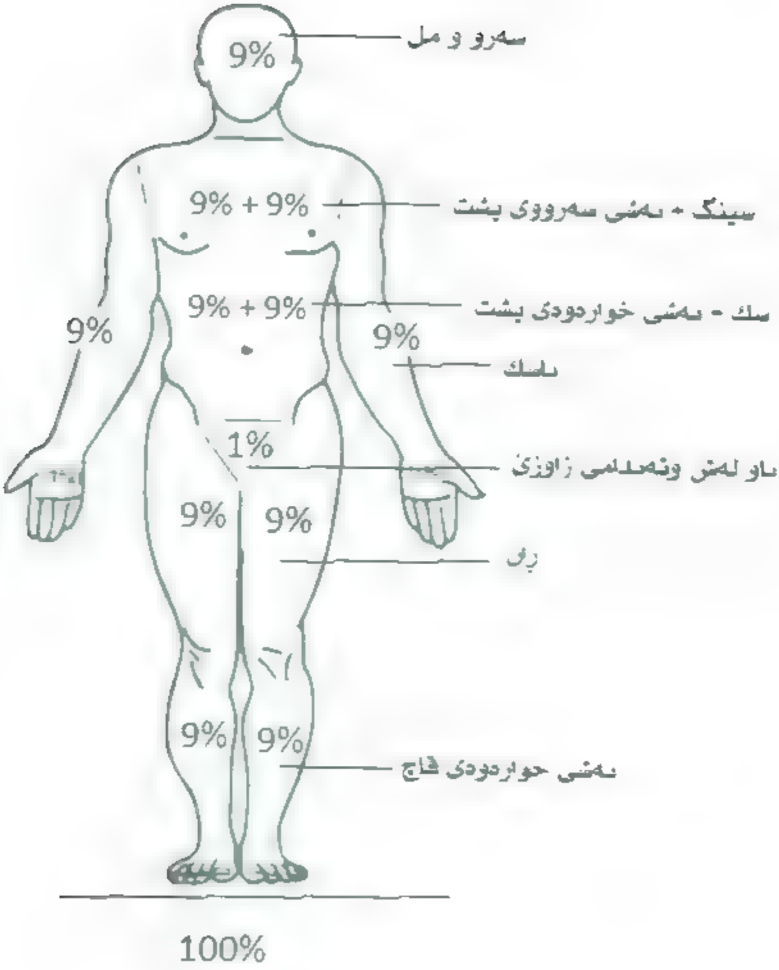
٦- سوتانی باسك 9% هەر لایەك ، واتا هەردوولا 18%

٧- سوتانی ڕان 9% هەر لایەك ، واتا هەردوولا 18%

٨- سوتانی بەشی خوارەوەی قاچ 9% هەر لایەك . واتا هەردوولا 18%

٩- سوتانی ناو لەش و ئەندامی زاوزێ 1%

100%


9%
سەرو و مل
9% + 9%
سینگ + بەشی سەرووی پشت
9% + 9%
سك + بەشی خواردودی بشت
9%
9%
باسك
1%
ناو لەش وئەندامی زاوزێ
9%
9%
ران
9%
9%
بەشی خواردودی قاج
100%

٢- قووڵی سوتان

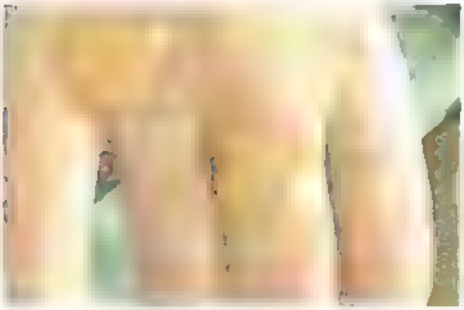
سوتان دابەش دەکرێت بۆ سێ جۆر بەگوێرەی قووڵی سوتانەکە :

أ- سوتانی پلە یەك (سوتانی ڕووکەش)

ئەو سوتانەیە کە تەنها چینی سەرەوەی پێست دەگرێتەوە ، هەروەها سووربوون و ئەستوربوون و ئازاری لەگەڵدا دەبێت . بەڵام نابێتە هۆی دروستبوونی پفکە لە پێست . ئەم جۆرە سوتانە لە ئەنجامی بەرکەوتنی تیشکی خۆر و بەرکەوتنە بەر ڕووەگەرمەکان یان هەڵمی گەرم پەیدا دەبێت .

ب- سوتانی پلە دوو (سوتانی سادە)

ئەم جۆرە سوتانە چینی یەکەم و بەشێك لە چینی دووەمی پێست دەگرێتەوە و دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر و سوربوون و دروستبوونی پفکە لە پێست .



ج. سوتانی پلە سێ (سوتانی قووڵ)

ئەم جۆرە سوتانە هەردوو چینەکانی پێست وچەوری و شانەکانی ژێرەوە و ماسولکە شانە و شانەکانی ئێسك و لولەکانی خوێن و دەمار و هەستەوەرەکان دەگرێتەوە . سوتانی پلەی سێ ئازاری نابێت لەبەر لەناوچوونی هەستەوەرەکان وسوتانیان .

٣- شوێنی سوتان لە لەش

سوتانی سەر و سینگ و سك مەترسیدارترە وەك لە سوتانی پەلەکان .

٤- تەمەن

قۆناغی منالّی و پیری مەترسیدارترە وەك لە قۆناغەکانی تری تەمەن .

سەرچاوەکانی سوتان :

١ گەرمی وشك : وەك بەرکەوتنی ڕاستەو خۆی ئاگر یان گازە گەرمەکان .

٢ گەرمی شێدار : وەك بەرکەوتنی شلە گەرمەکان یان خواردنەوەی شلەمەنی گەرم .

٣ گەرمی تیشکەکان : وەك بەرکەوتنی تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی درێژ یان تیشکی X-Ray

٤ گەرمی لێکخشان : لێکخشانی لەش وتەنێکی تر بە خێرایی .

٥ ساردی وشك : وەك بەرکەوتنی شلگازە ساردەکان وەك ئۆکسجین یان دوانە ئۆکسیدی کاربۆنی شل .

٦- شەپۆلی ڕووناکیە بەهێزەکان : ئەم جۆرە ڕووناکیانە بەرهەم دێ لە ئەنجامی تەقینەوەی بۆمبی ناوەکی (بەتۆمی) کە تەنها چەند چرکەیەك دەخایەنێ بەڵام کاریگەرییەکی زۆری دەبێ بە شێوەیەك دەبێتە هۆی توانەوەی هەر شتێك کە ڕووبەڕووی ببێتەوە .

٧- سوتانی بەکرەبا : لەکاتی لێدانی کارەبادا ڕوودەدات .کە دەبێتە هۆی سوتانی پێست وشانەکانی ژێرەوەی .

٨- سوتانی کیمیایی : هەندێك لە مادە کیمیاییەکان دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە پێست و بە تایبەتی کاریگەری دەبێت لەسەر چاو هەروەها دەتوانێ بەناو پێستدا بڵاو بێتەوە و دەبێتە هۆی زیانێکی ناوەکی فراوان و هەندێ جار دەبێتە هۆی مردن وەك ترشی گۆگردێك و کلۆریدی سۆدیۆم و پاککەرەوەی مادە چەوریەکان .

فریاکەوتنی سەرەتایی تایبەت بە سوتان

کارکردنی فریاگوزارە بە مەبەستی کەمکردنەوە یان لابردنی کاریگەری سوتان لەسەر لەش و کەمکردنەوەی ئازار و ڕێگەگرتن لە پیسبوونی شوێنی سوتان و یارمەتی دانی کەسی سوتاو بۆ نەچوونە ناو باری هێدمەوە و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە .

پێویستە لەسەر فریاگوزار ئەم خاڵانەی خوارەوە بگرێتەبەر :

١- دوورخستنەوەی توشبوو لە سەرچاوەی سوتان .

٢- هێورکردنەوەی کەسی توشبوو .

٣- درێژکردنی نەخۆش لەسەر پشت .

٤- پێویستە شوێنی سوتان بخرێتە بەر ئاوی فێنك بۆ ماوەی (5 - 10) خولەك بە مەبەستی کەم کردنەوەی ئازار .

٥- لابردنی هەر شتێك کە دەکەوێتە شوێنی سوتان ودەوروبەری وەك (بازن ، ئەنگوستیلە ، قایش، پێڵاو ، هتد ...) . پێش هەڵئاوسانی شوێنی سوتان .

٦- داکەندنی جلی تەسك کە دەوری مل یان سینگ بگرێ .

٧- خاوێن کردنەوەی شوێنی سوتان بە هێمنی بە ئاو و سابون بە بەکارهێنانی گۆز .

٨ دەست لێنەدان و نەتەقاندنی پفکە بۆ ڕێگریگرتن لە پیسبوونی شوێنی سوتان .

٩ نابێت شوێنی سوتان بەر هیچ پژمین یان کۆکە یان هەر هەناسەیەکی ڕاستەو خۆ بکەوێ .

١٠ نەبەستنی شوێنی سوتان بە (گۆز و باندژ) چۆنکە دەبێتە هۆی نوسانی بە برینەکە و بەکارنەهێنانی هیچ کریم یان مەرهەمێك بۆ شوێنی سوتان .

١١ بۆ پاراستنی شوێنی سوتاو لە پیسبوون بە تۆز و خۆڵ ، شوێنی سوتانەکە بە سفراتول گۆز دادەپۆشین .

-١٢ کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە (.پاککردنەوەی دەم و لوت) و دڵنیابوون لە دروستی هەناسەدان ولێدانی دڵی کەسی توشبوو ئەگەر لە هۆش خۆی نەبوو

-١٣ پێدانی ئاوی سارد یان هەر خواردنەوەیەکی تر بۆ کەسی توشبوو لە ماوەیەك بۆ ماوەیەکی تر .

-١٤ پێدانی ئازار شکێنێك وەك پاراسیتۆل بۆ کەمکردنەوەی ئازاری سوتان .

-١٥ هەندێك جار نەخۆش پێویستی بە کونکردنی (مل) هەیە لەکاتی سوتانی دەم و لووت کە ناتوانێت هەناسە وەربگرێت .

١٦ دانانی دوو (کانیولا) لە هەردوو دەستی نەخۆش بۆ پێدانی خۆراکی ئاوی (معدي) بۆ دوورکەوتنەوە لە (هێدمە و لە هۆشچوون) .

-١٧ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

دانانی شوێنی سوتان لە ژێر ئاوی فینك

بەکار نەهێنانی بەفر بۆ شوێنی سوتان

لابردنی ئەنگوستیلە لە شوێنی سوتان

شۆردنی شوێنی سوتان بە ئاو و سابون

نەتەقاندنی پڵکە

داپۆشینی شوێنی سوتان بە سفراتۆل گۆز

سفراتۆل گۆز

سفراتۆل گۆز

فریاكەوتنی سەرەتایی بۆ كەسی سوتاوو بە مادە ترشەكان

١- لابردنی پۆشاك لە دەوری شوێنی سوتان .

٢- شوشتنی شوێنی سوتان بە ئاو .

٣- شوشتنی شوێنی سوتان بە تفتی بیكربونتی سودیومی ڕوونكراو بە ڕێژەی (3%) لە ڕێگەی تێكەڵ كردنی كەوچكێك لە بیكاربۆناتی سۆدیۆم لەگەڵ نیو لتر ئاو .

سوتان بە ترشە مادەكان

فریاكەوتنی سەرەتایی بۆ كەسی سوتاوو بە مادە تفتەكان

١- لابردنی پۆشاك لە دەوری شوێنی سوتان .

٢- شۆردنی شوێنی سوتان بە ئاو .

٣- شۆردنی شوێنی سوتان بە ترش لە ڕێگەی تێكەڵ كردنی سركە یان (ئاوی لیمۆ) بە ڕێژەیەكی یەكسان .

٤- ڕێگاكانی فریاكەوتنی سەرەتایی بۆ توشبووی سوتان بگیرێتە بەر بە شێوەیەكی گشتی .

سوتانی چاو بە مادەی کیمیایی

١- ئازارێکی زۆر لە چاو .

٢- سوربوونەوەی چاو .

٣- هەڵئاوسانی چاو و هاتنەخوارەوەی فرمێسك بە بەردەوامی

٤- بەرگە نەگرتنی ڕووناکی .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- شۆردنی چاوی توشبوو بە ئاو یان نۆرمەڵ سەلاین بۆ ماوەی (10 - 20) خولەك .

٢- داپۆشینی چاو بە گۆز .

٣- بەکار نەهێنانی هیچ مەرهەمێك یان قەترەیەکی چاو .

٤- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

ئامێری تایبەت بە شۆردنی چاو

داپۆشینی چاو بە گۆز

فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ کەسی سوتاوو بە ئاگر

١ ڕێگەکرتن لە ڕاکردنی کەسی سوتاوو چونکە دەبێتە هۆی زیادبوونی گڕکرتن .

٢- دەبێ بە زووترین کات کەسی سوتاوو بخرێتە سەر زدوی .

٣- کوژاندنەوەی ئاگر بە هۆی ئاو یان داپۆشینی بە بەتانیە هەتا ئاگرەکە بە تەواوی دەکوژێتەوە.

٤ دڵنیابوون لە ڕێرەوی هەناسەی تووشبوو وکردنەوەی جل و بەرگی تەسك لە مل و سینگ .

٥ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

ریگەکرتن لە ڕاکردنی کەسی سوتاوو

کوژاندنەوەی ئاگر بە داپۆشینی توشبوو بە بەتانیە

بەتانی تایبەت بە ئاگرکوژاندنەوە

خنکان

Suffocation

خنکان کاتێك ڕوودەدات کە خانەکانی لەش ئۆکسجینی پێویستیان دەست ناکەوێت بە تایبەتی خانەکانی دڵ و دەماخ و دەبێتە هۆی لەناوچوونی خانەکان ئەگەر هاتوو لە (3) خولەك زیاتر بخایەنێت .

هۆکارەکانی

١- گیرانی ڕێڕەوی هەناسە لە ئەنجامی گەڕ بەوەی زمان بۆ دواوە (زمان قوتدان) لە کەسی بێهۆش .

٢- گیرانی بۆری هەناسە بە هۆی خواردن و خواردنەوە .

٣ هەبوونی گرێ لە ڕێڕەوی هەناسە کە دەبێتە هۆی داخستنی بۆڕی هەناسە .

٤ هەبوونی گرێی دەرەکی کە پەستان بخاتە سەر بۆری هەناسە .

٥ کۆبوونەوەی دەردراو لە ڕێڕەوی هەناسەدان (دەم و قورگ) وەك لیك و خوێن و ڕشانەوە .

٦- ژەهراوی بوون بە یە ئۆکسیدی کاربۆن (CO) و دوانە ئۆکسیدی کاربۆن (CO_2) .

٧- هەڵمژینی هەندێك جۆری مادە کیمیایی .

٨ قوتدانی تەنی نامۆ و گیربوونی لە قورگ و بۆڕی هەناسە بە تایبەت لە منداڵاندا .

٩- ئازار گەیشتن بە مێشك .

١٠- داخرانی ڕێڕەوی هەناسە بە هۆکاری دەرەکی وەك نوستنی منداڵی شیرەخۆر لەسەر دەم .

١١- ژێر ئاوکەوتن .

١٢- برینداربوون و کونبوونی سینگ .

١٣- خۆ خنکاندن .

١٤- هەستیاری زۆر توند بە دەرمان یان خۆراك .

١٥- هەندێك شێوازی خراپی نوستنی منداڵ .

شێوازی خراپی نوستنی منداڵ

نیشانەکانی خنکان

١ وەستانی هەناسە یان هەناسەدانی سەخت بە پرخە کردن .

٢- شین هەڵگەڕانی دەم و چاو و لێو وسەر پەنجەکان .

٣- خێرا لێدانی دل و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن .

٤- کەف کردنی دەم .

٥- نەمانی توانای قسەکردن .

٦- نزمبوونی ئاستی هەستکردن .

٧- لە هۆشچوون و دواتر مردن .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- لابردنی هۆکاری خنکان و دوورخستنی توشبوو لە شوێنی ڕووداو .

٢- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٣ کردنەوەوی جل وبەرگ لە دەوری مل و سینگ وسك .

٤ دڵنیابوون لە ڕێڕەوی هەناسە .

٥ ئەگەر هەناسەدانی نەبوو ئەوە یەکسەر هەناسەی دەستکردی بۆ دەکەین . ئەگەر لەهەمان کاتیشدا دڵیشی وەستابوو ئەوە کرداری هەناسەدان و شێلانی دڵی بەیەکەوە بۆ دەکەین . بۆ ئەم کردارەش پێویستە ژێر پشتی ڕەق بێت باشتریش وایە لەسەر زەوی بێت نابێ لەسەر دۆشەك وئیسفەنج بێت .

٦ داپۆشینی توشبوو بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت وگواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە ئەگەر نەمردبێت.

خنکان بە هەڵواسین

Strangulation

بریتیە لە هەڵواسینی کەسێك یان خۆ هەڵواسین لە مل بە هۆی پەت

دیاربوونی شوێنەواری پەت لەسەر مل

نیشانەکانی

١- دیتنی کەسی توشبوو بە هەڵواسراوی .

٢- دەرکەوتنی شوێنەواری پەت لە مل .

٣- ئەستووربوونی دەم و چاو ومل وخوێنبەرەکانی مل .

٤- دەرکەوتنی نیشانەکانی خنکان .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- لابردنی پەت لە مل .

٢- ئەگەر توشبوو مابێت (نەمردبێت) دەبێت بە زووترین کات بە بێ دواکەوتن فریاکەوتنی سەرەتایی بۆی ئەنجام بدرێت و بەم شێوەیە :

أ- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

ب- خاوێنکردنەوەی دەم و لوت .

ج- کردنەوەوی جل وبەرگ لە دەوری مل و سینگ وسك .

د- ئەگەر هەناسەدانی نەبوو ئەوا یەکسەر هەناسەی دەستکردی بۆ دەکەین ئەگەر لەهەمان کاتیشدا دڵیشی وەستابوو ئەوا کرداری هەناسەدان و شێلانی دڵی بەیەکەوە بۆ دەکەین .

هـ- تیمارکردن و داپۆشینی برین ئەگەر هەبێت .

و- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە و داپۆشینی بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

گیرانی بۆری هەوا

Airway obstruction Choking

بە ئەنجامی بە هەڵە تێپەڕبوونی خۆراك یان هەر تەنێكی تر بە بۆری هەوادا لە كاتی قوتدان ڕوودەدات . و دەبێتە هۆی گیرانی بەشێك یان تەواوی بۆری هەوا .

هۆكارەكانی

١- كەم جوین و قوتدانی پاڕووی گەورە .

٢- پێكەنین یان قسەكردن لە كاتی قوتدان .

٣- خواردن لە كاتی یاریكردن و جوڵانەوە .

نیشانەكانی گیرانی بۆری هەوا

١ نەبوونی توانای قسەكردن وهەناسەدان

٢ نەبوونی توانای دەنگ دەركردن (ناتوانێ بگرییت یان هاوار بكات) .

٣- شین هەڵگەڕانی لێو و دەرپەڕینی چاو .

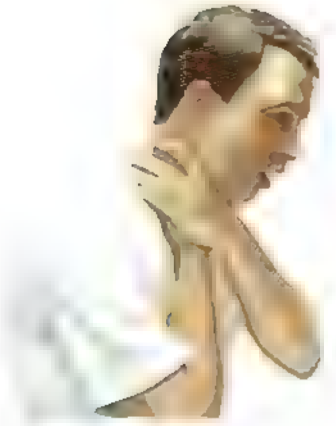
٤ دەركەوتن و دەرپەڕینی ملولەكانی خوێن لەسەر ڕووی پێستی مل .

٥- گرتنی قوڕگ بە هەردوودەست (لە گەوران) .

٦- سور هەڵگەڕانی دەم و چاو وچاوی پڕ دەبێت لە ئاو .

٧- لەوانەیە تووشبوو لەهۆش بچێت .

٨- مردن ڕوودەدات ئەگەر هاتوو لەماوەی (4 - 6) خولەك تەنی نامۆ دەرنەهێندرێت .



فریاکەوتنی سەرەتایی

أ- فریاگوزاری بۆ خۆت

١- کۆکینی بەهێز باشترین چارەسەرە هەوڵ بدا بکۆکی وزۆر بە هێز و بەسەر کورسیەکدا خۆت بچەمینەوە بۆ پێشەوە و بەردەوامبە لە کۆکینی بەهێز تا خواردنەکە دێتە دەرەوە .

٢- ئەگەر بە کۆکین تەنی نامۆ لە قوڕگ نەهاتە دەرەوە ئەوا بە زوترین کات خۆت بچەمێنەوە بۆ پێشەوە و دەستی ڕاستت بکە بە مشت و لەسەر گەدە دابنێ و بە دەستی چەپ و زۆر بە هێز پەستان بخەرە سەری بەرەو سینگ بۆ (5 - 10) جار تا شتەکە لە قورگ دێتە دەرەوە .

ب- فریاگوزاری بۆ کەسی بە تەمەن

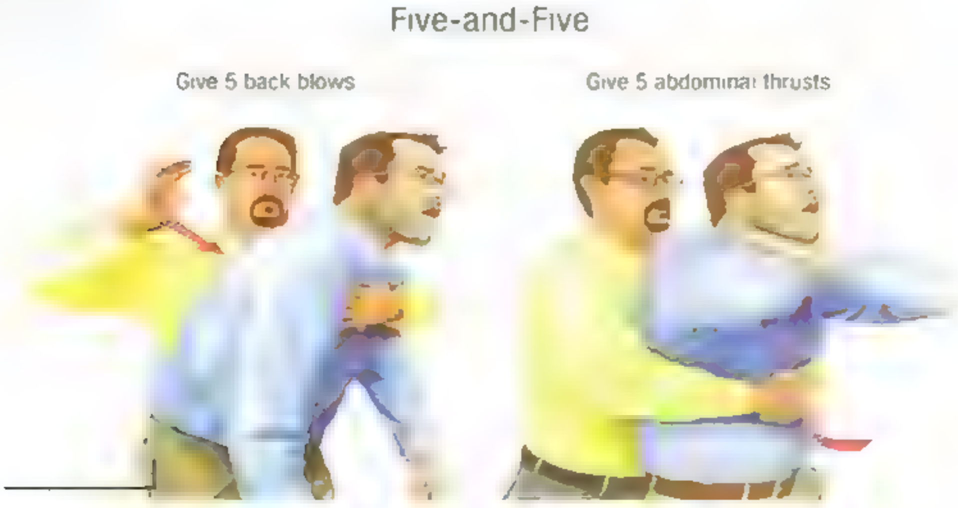
ئەگەر گیرانی بەشێك لە بۆری هەناسە بێت ئەوە کەسی توشبوو دەبێت زۆر بەهێز بکۆکێت کۆکە کردن باشترین چارەسەرە بۆ دەرکردنی شتی ناو قورگ .

ئەگەر گیرانی قورگ بە تەواوی بوو کەسی توشبوو بچەمێنەوە بۆ پێشەوە ئەوجا بە لەپی دەستی ڕاست لە ناوە ڕاستی پشتی بدرێت لە نێوان هەردوو دەفەی شان بۆ (5) جار .

ئەگەر بەم کارە ساری هەناسەی باش نەبوو ئینجا فریاگوزار هەڵدەستێت بە باوش گرتنی کەسی توشبوو بە وەستان بە شێوەیەك دەستی چەپ دەکات بە مشت لەسەر گەدە دایدەنێت و بە دەستی ڕاست بەهێز وخێرایی (5) جار پاڵ بە سکی بنێت بەرەو سینگ تا پەستان زۆر بخرێتە سەر سینگ و ببێتە هۆی دەرکردنی تەنی نامۆ لە بۆری هەناسە .

ئەگەر کەسی توشبوو بێهۆش بوو ئەوا دەبێت بخرێتە سەر پشت وفریاگوزار لەسەر ئەژنۆ دابنیشێت لە نێوان قاچەکانی توشبوو و هەردوو دەستی بخاتە سەر یەك وپاڵ بە سکی توشبوو بنێت لە ناوچەی گەدە و بەرەو سینگ بە مەبەستی دەرکردنی تەنی نامۆ لە بۆری هەناسە . و پێشکەشکردنی شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد ئەگەر پێویست بوو .

Five-and-Five



پێنج جار لێدان لە پشت — پێنج جار پاڵنان بە سك

درێژکردنی توشبوو وپاڵنان بەسگی

ج- فریاگوزاری تایبەت بە منداڵ (کەمتر لە یەك ساڵ)

١ سەیری ناو دەمی منداڵ دەکەین ئەگەر تەنی نامۆ دیار بوو ئەوا بە پەنجەمان وەکو قلاب لێدەکەین و تەنەکە دەردەهێنین بەلاّم ئەگەر تەنی نامۆ دیار نەبوو نابێت پەنجە بخرێتە دەم چونکە دەبێتە هۆی زیاتر پاڵنانی تەنی نامۆ بۆ ژوورەوە .

٢ ئەگەر سوود لەم کردارەی سەرەوە نەبینرا بۆ دەرکردنی تەنی نامۆ ئەوا منداڵەکە دەخەینە سەر دەم و لەسەر باسکی دەستی چەپ دایدەنێن و سەری بەرەوخواردوە بێت و بە دوو پەنجە دەستی دەمی دەگەینەوە و (5) جار بە لەپی دەستی ڕاست دەکێشین بە ناوە ڕاستی پشتی لەنێوان هەردوو دەفەی شان .ئەگەر ئەم کردارە ئەنجامی نەبوو ئینجا منداڵەکە دەخەینە سەر پشت و سەری نزمتر بێت لە ئاستی جەستەی و بە دوو پەنجەی دەستی ڕاست بۆ (5) جار بە خێرایی پەستان دەخەینە سەر بەشی ناوەڕاستی سکی .

شێوازی لێدانی لە پشتی منداڵ

شێوازی پەستان خستنە سەر سکی منداڵ

د فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ منداڵ

فریاگوزار هەڵدەستێت بە لە باوشکردنی منداڵ و دەستی چەپ دەکات بە مشت لەسەر گەدەی دایدەنێت و بە دەستی ڕاست بەهێز وخێرایی (5) جار پاڵ بە سکی بنێت بەرەو سینگ تا پەستان زۆر بخرێتە سەر سینگ و ببێتە هۆی دەرکردنی تەنی نامۆ .

ژێر ئاو کەوتن

Drowning

خنکان ڕوودەدات لە ئەنجامی چوونە ژوورەی ئاو بۆ ناو سییەکان، یان لە ئەنجامی گرژبوونی قوڕگ لە کاتی هەناسە هەڵمژین لە ژێر ئاودا ڕوودەدات و دەبێتە تەسك بوونی ڕێڕەوی هەناسە و بەم جۆرە خنکانە دەگوترێت خنکانی وشك .

نیشانەکان

١- دابەزینی پلەی گەرمی لەش .

٢- شین هەڵگەڕانی دەم و چاو و لێو .

٣ کۆکەی زۆر و ژانە سینگ .

٤- ڕشانەوە .

٥ ژانە سك و ژانە سەر .

٦ کەف دێتن لە دەم و لوت .

٧- لە هۆشچوون .

٨- دابەزینی پەستانی خوێن و وەستانی لێدانی دڵ .

فریاگوزاری سەرەتایی بۆخنکان لەناو ئاو

١ کەسی خنکاو بێهۆش دەبێت ، و لەدوای دەرهێنانی لەناو ئاو پێویستە یاسای A B C جێبەجێ بکرێت :

أ- ڕێڕەوی هەناسە A- Air way

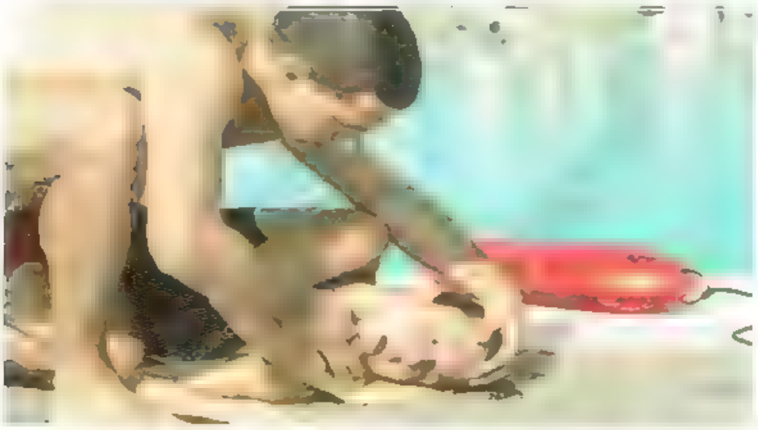
ب- هەناسەدان B- Breathing

ج- سوری خوێن C- Circulation

أ- ڕێڕەوی هەناسە A- Air way

پاککردنەوەی دەم و لوت و دەرکردنی ئاو لە ڕێرەوی هەناسە و سییەکان بە هەڵگێڕانەوەی توشبوو بە تایبەتی منداڵ یان بە خستنە سەر دەم (ئاستی سەری نزمتر بێت لە ئاستی جەستەی) و کێشان بە دەست بە پشتی کەسی خنکاو تا وەکو ڕێگای هەناسەدانی بکرێتەوە .

ئەم کارە دەبێت زۆر بە خێرایی بکرێت .

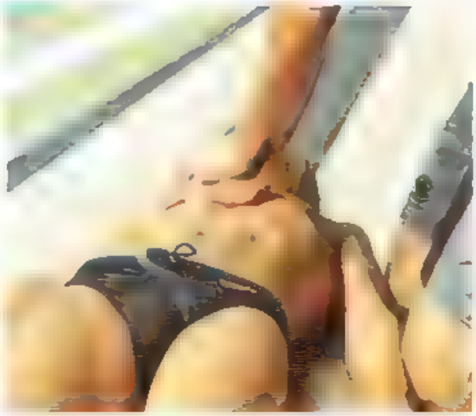


ب- هەناسەدان B- Breathing

ئەنجام دانی هەناسەی دەستکرد بە مەبەستی چونە ژوورەوەی هەوا بۆ ناو سییەکانی توشبوو بە رووترین کات تەنانەت لەناو ئاویشدا ئەگەر فریاگوزار لە توانایدا هەبوو .

ج- سوڕی خوێن C- Circulation

١- ئەگەر دڵی توشبوو لە لێدان کەوتوبوو ئەوا شێلان دڵ و هەناسەی دەستکرد بێکەوە ئەنجام دەدرێت دوو هەناسەی دەستکرد بەرامبەر (15) جار شێلانی دڵ تاکو دەگەرێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی .



٢ لابردنی جل وبەرگی تەڕ و ووشك کردنەوەی توشبوو و لەبەرکردنی جلی ووشك و داپۆشینی توشبوو بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

٣ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە .

ژەهراوی بوون

Poisoning

ژەهراوی بوون لە ئەنجامی چوونە ژوورەوەی هەر مادەیەکی زیان بەخش بۆ ناو لەش ڕوودەدات ، ولەوانەیە ببێتە هۆی زیان گەیاندنێکی کاتی یان هەمیشەیی یان مردن .

توندی مەترسییەکانی ژەهراوی بوون دەوەستێتە سەر جۆر و ڕێژەی مادە ژەهراوییەکە

جۆرەکانی ژەهراوی بوون

ژەهراوی بوون دەکرێتە دوو جۆر :

١- ژەهراوی بوونی درێژخایەن کە تێیدا ڕێژەیەکی کەم لە مادەی زیان بەخش دەچێتە لەشەوە بەڵام بە شێوەیەکی بەردەوام و بۆ ماوەیەکی درێژ کە لەوانەیە چەند ساڵێك بخایەنێ و بە کەڵەکە بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە لەش نیشانەکانی بەدەردەکەون .

٢- ژەهراوی بوونی توند :

کە تێیدا ڕێژەیەکی زۆر لە مادەی زیان بەخش بەیەك جار دەچێتە لەشەوە . یان چەند جارێك لە ماوەی (24) کاتژمێردا و نیشانەکانی بە شێوەیەکی خێرا دەردەکەوێت و زیاد دەکات و بە مردن کۆتایی دێت ئەگەر هاتوو بە خێرایی چارەسەر نەکرێ .

ڕێگایەکانی ژەهراوی بوون

١- لە ڕێگای دەم .

٢- لە ڕێگای هەڵمژین .

٣- لە ڕێگای پێست .

٤- لە ڕێگای پێوەدان .

٥- لە ڕێگای دەرزی لێدان .

٦- لە ڕێگای دەرچەی چاو و گوێ .

ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون لە ماڵەکاندا

١- پاککەرەوە کیمیاییەکان .

٢- بە هەڵە بەکارهێنانی دەرمان .

٣- مادە پترۆلییەکان وەك نەوت و بەنزین .

٤- گرگرتنی سوتەمەنی لە شوێنی داخراوە و نەبوونی ئاڵوگۆڕی هەوا .

٥- خواردنی تێکچوو .

٦- دژە مێش ومەگەز .

دژە ژەهرەکان Antidote

ماددەیێکە بۆ کەمکردنەوە یان وەستانی کاریگەری مادە ژەهرییەکە بەکاردەهێنرێ

خۆ پاراستن

١- هەڵگرتنی دەرمان و مادە کیمیاییەکان لە شوێنی پارێزراو و دوور لە خواردنی منداڵ

٢- هەڵگرتنی دەرمان لە ناو ئەو قوتووبەی کە بە ئاسانی ناکرێنەوە بۆ پاراستنی منداڵان .

٣- هەڵنەگرتنی مادە ژەهراوییەکان لە ناو شوشەی خواردنەوە گازییەکان و ئاوە کانزاییەکان .

ژەهراوی بوون بە خۆراك

Food poisoning

لە ئەنجامی خواردنی خۆراکی پیسبوو بە میکرۆبەکان وەك (بەکتریا ، ڤایرۆسەکان ، کەڕوو ، مشەخۆرەکان) ڕوودەدات ، بە هۆی ئەو ژەهرەی کە میکرۆبەکان دەری دەدەنە ناو خۆراك یان کۆ ئەندامی هەرس .

بەکتریاکان هۆکاری سەرەکین بۆ ژەهراوی بوون بە خوراك هەروەها خواردنی خۆراکی پیسبوو بە مادە کیمیاییە ژەهراوییەکان و بە تایبەتی خۆراکی پرژراو بە دژە مێش و مەگەزەکان ڕوودەدات .
هەندێك جار ژەهراوی بوون بە هۆی کارلێکی نێوان خۆراك و ئەو مادە کانزاییەی کە خوراکەکەی تێدا هەڵگیراوە ڕوودەدات .

نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە خۆراک

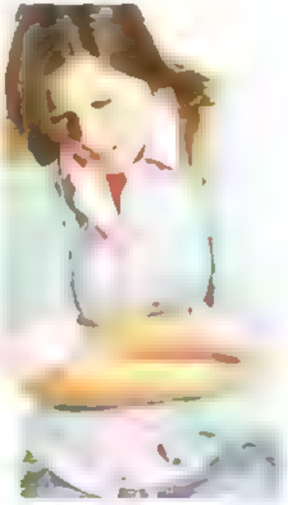
نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە خۆراك وکاتی سەرهەڵدانی نیشانەکانی دەوەستێتە سەر جۆر و ڕێژەی خواردنی مادە ژەهراوییەکە و لە گرنگترین نیشانەکانی ژەهراوی بوون بریتیە لە :

ڕشانەوە ، سکچوون ، هێڵنجدان ، ژانە سکی توند، وهەندێك جار بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش و ئەم نیشانانە لە ماوەی (2 – 48) کاتژمێردا بەدەردەکەون .

بەڵام ژەهراوی بوون بە مادە کیمیاییەکان جگە لەم نیشانانەی سەرەوە چەند نیشانەیەکی تری لە گەڵدا دەبێت وەك ژانە سەر ، خیرایی هەناسەدان ، خیرایی لێدانی دڵ ، تەسکبوونی بیلبیلەی چاو نەبینین بە شێوەیەکی ڕوون ، پێکانی ماسولکەکان ، و لە بارە توندەکاندا نیشانەکانی خنکان و لەگەڵ بێهوش بوونی هەیە و مەترسیدارترین کاردانەوە کە لەوانەیە ڕوودات لە ئەنجامی ژەهراوی بوون بە خۆراك بریتیە لە وشکبوون کە لە ئەنجامی ون کردنی ڕێژەیەکی زۆر لە شلە مەنی ڕوودەدات بە هۆی ڕشانەوە وسکچووی زۆرەوە بە تایبەتی لە منداڵ و کەسانی بە ساڵاچوو کە دەبێتە هۆی نزمبوونی سوڕی خوێن و مردن .

ڕشانەوە

خۆراکی پیسبوو بە میکرۆبەکان



ژانە سك

فریاکەتنی سەرەتایی

١ پێویستە لەسەر فریاگوزار هەوڵبدات هۆکاری ژەهراوی بوون و چۆنیەتی و کاتی ڕوودانی بزانێت . هەبوونی دەرمان لە نزیك نەخۆش ئاماژەیە بۆ هۆکاری ژەهراوی بوون .

٢ پرسیارکردن لە نەخۆش پێش ئەوەی هۆشی لەدەست بدات .

٣ هەوڵدان بۆ ڕشاندنەوەی نەخۆش لە ڕێگای بردنی پەنجە بۆ ناو گەرووی نەخۆشەکە ئەگەر هاتوو هۆشی لە دەست نەدابێت و نەچووبێتە باری هێدمەوە . بەڵام لە کاتی (نەوت و بەنزین خواردن نابێت هەوڵی ڕشانەوە بدەیت) هەروەها لە منداڵی کەمتر لە ساڵێك نابێت هەوڵی ڕشانەوە بدەیت .

٤- خێراکردنی ڕۆشتنی مادەکە لە کۆ ئەندامی هەرس ، بە هۆی ئەو دەرمانانە کە دەبنە هۆی سکچوون .

٥- فرێدانی مادەکە لە ڕێگای میزکردن ، بەهۆی ئەو مادانەی کەمیزکردن زیاد دەکەن یان بەهۆی ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی میزکردن .

٦- شۆردنی گورچیلەکان .

٧- شۆردنی گەدە ، بەهۆی ئاوی خۆراکی Normal saline .

٨- بەکارهێنانی دژە ژەهرەکان (Antidotes)

٩- ئەگەرهاتوو دڵی نەخۆش لە لێدان کەوتبێ و لە هەناسەدان وەستابێ ئەوا پێویستە دەستبەجێ دەست بکەین بە شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد .

١٠- قەرەبوو کردنەوەی لەش بە شلەمەنی وخوێیەکان لە ڕێگای دەمەوە بۆ ئەو حاڵەتانە کە مەترسیدارنین و پێدانی خۆراکی ئاوی لە ڕێگای دەمارەوە بۆ ئەو کەسانەی کە بە توندی توشبوون بە تایبەتی لەو بارانەی کە نەخۆش ناتوانێ پارێزگاری لە ئاوی جەستەی بکات بە هۆی زۆری ڕشانەوە .

١١ لە هەندێك باردا نەخۆش پێویستە دژە زندەییەکان (Antibiotic) وەربگرێت .

١٢ نابێت دەرمانی دژە سکچوون وەربگرێت چونکە ڕێگر دەبێت لە دەرچوونی ژەهر و بەکتریاکان بۆ دەرەوەی کۆ ئەندامی هەرس .

١٣ پێنەدانی ئەو خواردنەوە و خواردنانە کەدەبێتە هۆی زیادبوونی ئەگەری ڕشانەوە وەگ

شەکرەکان و کاربۆهیدرایتەکان و چەورییەکان وشیرەمەنییەکان و چا وقاوە .

١٤- پێدانی دەرمانێکی سوکی نزمکەری پلەی گەرمی وەك برسیتۆل ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی توشبوو بەرز بێت .

١٥ گواستنەوەی نەخۆش بە زووترین کات بۆ نەخۆشخانە ئەگەر هاتوو باری تەندروستی نا جێگیربوو ، لە گەڵ بردنی سامپلێك لە ڕشانەوە یان هەر دەرمانێك لە نزیك نەخۆشدا هەبێت .

هۆکارەکانی توشبوون بە ژەهراوی بوون

١- ئاو وخواردنی پیسبوو بە میکروبەکان .

٢- شت و مەکی پیسبوو بە میکروبەکان وەك قاپی خواردن ، دەسکی دەرگای دەستشۆرەکان ، دراوەکان و یاری منداڵان و هتد ..

٣- دەستی پیسبوو بە میکروبەکان .

٤- میش ومەگەز و زیندەوەرە بچوکەکان کە بەربڵاوترین هۆکاری گواستنەوەی نەخۆشین وەك میش و سینسیرکە .

خۆ پاراستن لە توشبوون بە ژەهراوی بوونی خۆراك

١- شۆردنی دەستەکان بە ئاو وسابون پێش و پاش ئامادەکردنی خۆراك و برینی نینۆکەکان .

٢ شۆردنی دەستەکان بە باشی پێش نان خواردن و دوای نان خواردن .

٣ بەجێ نەهێشتنی خۆراکی ئامادەکراو زیاتر لە دوو کاتژمێر لە پلەی گەرمی ژووردا بۆ ڕێگریکردن لە گەشەکردن و زیادبوونی میکروبەکان .

٤ دانانی خۆراك لەناو ساردکەرەوە و هەڵگرتنیان لەناو نەوقاپانەی کە قووڵیەکەیان لە (15) سم زیاتر نەبێت بۆ گەیشتنی ساردی بۆ هەموو بەشەکانی خۆراکەکە .

٥- پێویستە گرینگی بە پاك و خاوێنی کەلوپەلەکانی چێشتخانە و چێشت لێنان بدرێ و دوای ئامادەکردنی خۆراك بە باشی بشۆردرێن .

٦ کوڵاندنی خواردن بە باشی چونکە بەکتریا و وردبینە زیندەوەرە زیان بەخشەکان لە پلەی گەرمی (70) لەناو دەچن .

٧- لەناوبردنی مێش و مەگەز و قرتێنەرەکان وەك جورج و مشك بە بەردەوامی .

٨- هەڵگرتنی خۆراکی لێنراو لە بەشی سەرەوەی ساردکەرەوە و سەوزەکان لە بەشی ناوە ڕاست و خۆراکی وشك لە بەشی خوارەوە .

٩- کڕینی خۆراك لە سەرچاوە تەندروستەکان بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی پیسی .

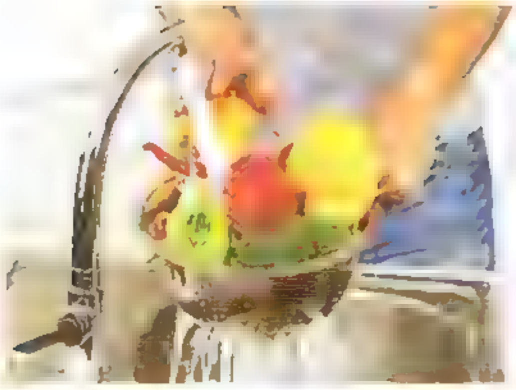
١٠- بەکارهێنانی دەستکێش Disposable .

١١- داخستنی کیسەی زبڵ و زبڵدان بە باشی .

١٢- جیاکردنەوەی تەختەی بڕینی گۆشت لە تەختەی بڕینی سەوزە .

١٣- دڵنیابوون لە سەلامەتی خزمەت گوزارەکان لە نەخۆشی و برین .

شۆردنی دەستەکان بە ئاو وسابون



شۆردنی سەوزە و میوەکان بە باشی

داپۆشینی ڕووی خواردنەکان

جیاکردنەوەی تەختەی گۆشت لە تەختەی سەوزە

ژەهراوی بوون بە نەوت وبەنزین
Oil poisoning

نیشانەکانی

١- سوتانی دەم وقورگ وسورێنچك وئینجا گەدە .

٢- هێلنجدان ورشانەوە .

٣- سكچوونی خوێناوی .

٤- پەیدابوونی بۆنی نەوت لە هەناسە .

٥- ژانە سەر ونا ئارامی .

٦- هەناسە سواربوون و شین هەلگەران .

٧- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا) .

٨- كەم میزكردن .

چارەسەركردن

١- نابێت هەوڵی رشاندنەوەی نەخۆش بدرێت .

٢ پێدانی (زەیتی زیتون) 30 - 60 سم^3 یان (زەیتی پارافین) لەگەڵ دەرمانی سك چواندن .

٣- پێدانی شلەمەنیەكی زۆر (ئاو وشیر . . .) .

٤ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بەزووترین كات بۆ تەواوكردنی چارەسەر .

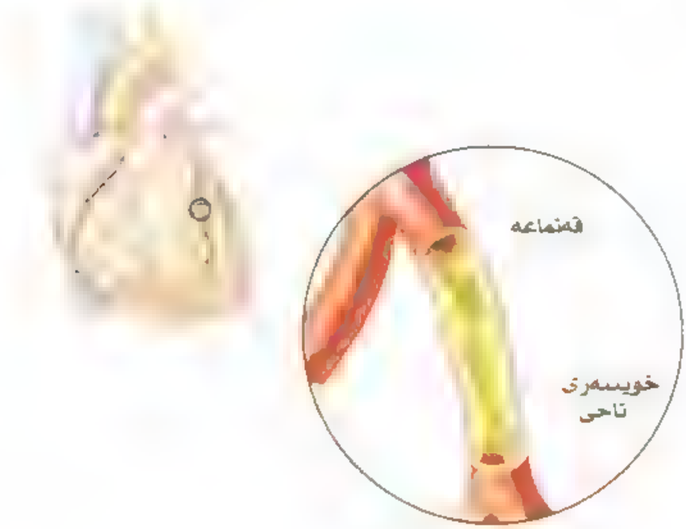
زەیتی پارافین

زەیتی زەیتون

سینگە کوژە

Angina pectoris

جۆرێکە لە ئازاری سینگ لە ئەنجامی نە گەیشتنی خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ وەك پێویست ڕوودەدات . و بە پشودان ئازاردکە کەمدەبێتەوە یان نامینێت . وهەندێك جار پێویست بە دانانی حەبی ژێر زمان دەکات .



تەسك بوونی خوێنبەری تاجی

نیشانەکانی

١ هەستکردن بە ئازاری سنگ یان بە ناردحەتی لە سینگ وەك هەستکردن بە پەستان لەناو سینگ یان سینگ گوشە و گرانبوونی سینگ .

٢ هەبوونی ژان لە قۆڵەکان یان مل یان لە شەویلاك یان لە شانەکان یان لە پشت لەگەڵ ژانە سینگدا . یان بە بێ بوونی ژانە سینگ .

٣- هێڵنجدان .

٤ هەناسە سواربوون .

٥- ئارەقەکردن .

٦- ژانە سك .

فریاکەوتنی سەرەتایی

أ – چارەسەرکردنی نۆرەی دڵ

١ پشوودان و ئەنجامنەدانی هیچ کارێك تەنانەت ڕۆیشتنی چەند هانگاوێکیش .

٢ دانانی حەبی ئەنجیسید (Ang sed Tablet) لە ژێر زمان .

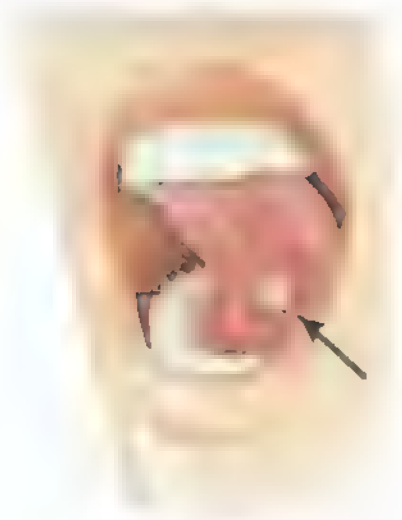
٣- ئەگەر هاتوو ژان بەردەوام بوو دوای بە کارهێنانی هەردوو حەب لە دوای یەك ئەوا پێویستە نەخۆش بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

ب- بۆ ڕێگریگرتن لە نۆرە:

١- دوورکەوتنەوە لە فشاری دەروونی و جەستەیی و کەش و هەوای سارد و خواردنی ژەمی قورس .

٢- دوورکەوتنەوە لە قەڵەوی و دابەزاندنی کێش .

٣- چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێن ئەگەر هەبێت و دوورکەوتنەوە لە سوێری .



شێواری دانانی حەب لە ژێر زمان

ئەنجیسید حەب

جەڵتەی دڵ

Myocardial infarction Heart attack

نەخۆشیەکی توندی دڵە کە بەهۆی نەگەیشتنی خوێن بۆ بەشێکی ماسولکەی دڵ ڕوودەدات لە ئەنجامی گیرانی یەکێك لە خوێنبەرە تاجییەکان ، و دەبێتە هۆی لەناوچوونی یان مردنی ئەو بەشەی ماسولکەی دڵ .

هۆکارەکانی جەڵتەی دڵ

١- جگەرەکێشان هۆیەکی سەرەکیە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان .

٢- بەرزبوونەوەی چەوری (کوسترۆل) زیان بەخش لە خوێن .

٣- نەخۆشی شەکرە .

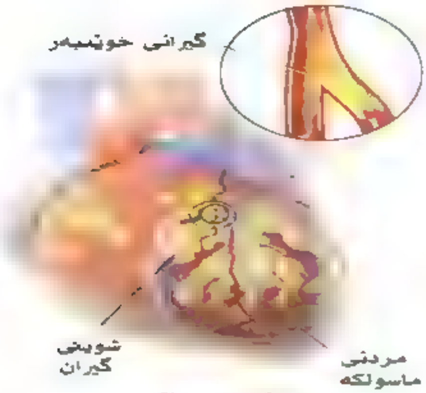
٤- بەرزبوونی پەستانی خوێن .

٥- ڕەقبوونی خوێنبەرەکان .

٦- دڵەڕاوکێ .

٧- کەمی جوڵە و وەرزش نەکردن .

٨- قەڵەوی .



نۆرەی دڵ

نیشانەکانی جەڵتەی دڵ

١- نیشانەی ئەم نەخۆشیە بریتین لە ئازاری سنگ کە لە شێوەی گوشین یان پەستان یان قورسایی لە ناوەڕاستی سنگ دایە، لەوانیە بگوازرێتەوە بۆ مل و پشت و قۆڵ .

٢- هەبوونی ژان لە بەشی سەرەوەی گەدە .

٣- هێڵنجدان ورشانەوە

٤- هەناسە سواربوونەکی توند .

٥- نزمبوونێکی زۆری پەستانی خوێن .

٦- ئارەقەکردنێکی سارد .

٧- نارێکی لێدانی دڵ .

٨- هەستکردن بەبێ هێزی .

٩- ڕەنگ زەردبون .

١٠- لەهۆشچوون و مردن لە بارە توندەکان .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی نەخۆش و داوای لێ بکرێت دابنیشێت .

٢- کرۆشتنی حەبی (ئەسپرین Aspirin) کە مەیینی خوێن و جەڵتەی دڵ کەم دەکاتەوە و ئەم ڕێگایە بە خێراترین ڕێگەی فریاگوزاری دادەنرێت بۆ رزگارکردنی ژیانی نەخۆش .

٣- لەکاتی وەستانی لێدانی دڵ وهەناسەدان پێویستە دەست بکەین بە بوژنەوەی دڵ وهەناسە .

٤- گواستنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

کلۆپیدیگرۆل دژە مەییق خوێن

ئەسپرین دژە مەییق خوێن

سوودی ئەسپرین چیە .... ؟ Aspirin 81 mg Tablet
لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە کە وەرگرتنی یەك دەنکۆڵەی ئەسپرینی منداڵان (81ملغم) ڕۆژانە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی مەترسیەکانی جەڵتەی دڵ ♥ بەڵام دەبێ بە پێی ڕێنمایەکانی پزیشـك بێت پێش بەکارهێنانی بە تایبەتی ئەگەر گرفت لە کۆ ئەندامی هەرس بێت .
و هەروەها دەنکۆڵەی ئەسپرین نابیت بەکار بهێنرێ لەگەڵ هەندێك دەرمان (وەك اندۆسید Indocid کبسـول ، ڤۆلتارین Voltaren ، بروفین Brufen ......) یان لەگەڵ خواردنەوەی مەی، لەبەر ئەوەی ڕەنگە ببێتە هۆی بەربوونی خوێنی گەدە .

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش

Hyperthermia

هۆیەکانی

١- رۆژ بردن .

٢- هەوکردن .

٣- دوای خوێنبەربوون .

٤- نەخۆشیەکانی شێرپەنجە .

٥ هەندیك جۆری دەرمان .

٦- وەرگرتنی پێکوتە لە منداڵان .

رۆژ بردن یان گەرما بردن

Sun burn

رۆژ بردن لەئەنجامی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی درێژ لە وەرزی هاویندا ڕوودەدات . وەدەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و لەبارە توندەکاندا لەوانەیە ببێتە هۆی لەناوچوونی خانەکانی دەماخ ومردن ئەگەر هاتوو بە زووترین کات پلەی گەرمی لەش دانەبەزێنین .

نیشانەکانی

١- زۆر بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەوانەی بگاتە 40 پلەی سەدی یان زیاتر .

٢- سورهەڵگەران و وشکبوونی پێست .

٣- تینویەتی زۆر .

٤- خێرا لێدانی دڵ .

٥- خێرابوونی هەناسەدان .

٦- ژانە سەر وگێژبوون .

٧- هەستکردن بە ماندو بوونێکی زۆر ونەمانی هاوسەنگی لەش .

٨- هێڵنجدان و ڕشانەوە .

٩- ڕەقبوونی ماسولکەکانی لەش .

١٠- لەهۆشچوون .

فریاکەوتنی سەرەتایی بۆ بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش

١- گواستنەوەی کەسی توشبوو بۆ شوێنێکی سێبەر و فێنك .

٢- لابردنی جل و بەرگی توشبوو بە گوێرەی پێویست .

٣- درێژکردنی توشبوو لەسەر پشت .

٤- دڵنیابوون لە ڕێڕەوی هەناسە .

٥- ساردکردنەوەی لەش بە دانانی کەمادەی سارد لەسەر سینگ وسەر ونیوچەوانی و خستنە بەر هەوای سارد یان شوشتنی توشبوو بە ئاوێکی فێنك .

٦- ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی نەخۆش بە ڕێژەیەکی زۆر بەرز بوو ئەوا پێویستە لەشی نەخۆش بە تێکەڵەی 50% ئاو و 50% سپرتۆ بشوردرێ .

٧- شێلانی پەلەکانی توشبوو بۆ چالاك کردنی سوڕی خوێن .

٨- پێدانی ئاوی سارد بۆ خواردنەوە (نابێت زۆر سارد بێت)

٩- چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان وپلەی گەرمی لەش بە بەردەوامی .

١٠- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە ئەگەر ئەم خاڵانەی سەرەوە ئەنجامی نەبێت .

ساردکردنەوەی لەش بە دانانی کەمادەی سارد

پاراسیتۆل فتیل تایبەت بە مندالأن

پاراسیتۆل شروب

دابەزینی پلەی گەرمی لەش

Hypothermia

ئەم حاڵەتە لەکاتی نزمبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ خوار (30) پلەی سەدی ڕوودەدات .

هۆکارەکانی دابەزینی پلەی گەرمی لەش

١- مەلەکردن لە ئاوی سارد یان کەوتنە ناوئاوی سارد بەتایبەت لە منداڵان .

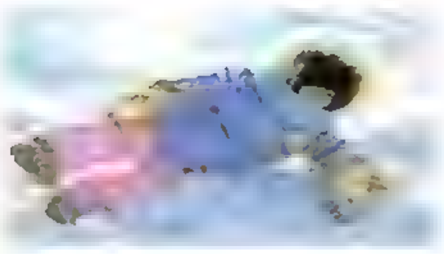
٢- یاریکردن بە بەفر و مانەوە لە کەشی ساردا بۆ ماوەیەکی درێژ .

٣- کارکردن لە شوێنی زۆر سارد .

٤- لەبەرنەکردنی جلی تایبەت بە وەرزی زستان .

٥- بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان .

٦- وەرگرتنی مادە هۆشبەرەکان .



یاریکردن بە بەفر

نیشانەکانی

١- لەرزینی لەش بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکان .

٢- گۆڕانی ڕەنگی پێست بۆ ڕەنگی خۆڵەمێشی .

٣- نزمبوونی لێدانی دڵ .

٤- کەمبوونەوەی ژمارەی هەناسەدان .

٥- تێکچوونی کاری مێشك وەك قسەکردنی نارێك و لەبیرچونەوەی شوێن و کات و ئاگا لەخۆ نەبوون .

٦- لەدەستدانی توانای جوڵە .

٧- سەرسوڕان وگێژبوون .

٨- دابەزینی پەستانی خوێن .

٩- لە هۆشچوون .

فریاكەوتنی سەرەتایی

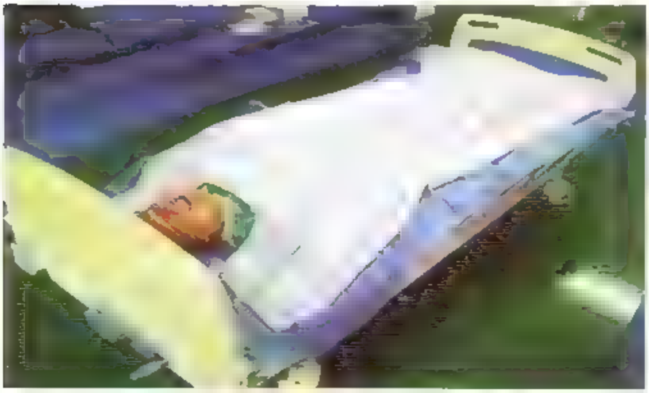
١ گواستنەوەی کەسی توشبوو بۆ شوێنێکی گەرم بێ دواکەوتن .

٢ لابردنی جل وبەرگی تەڕ و ووشك کردنەوەی توشبوو و لەبەرکردنی جلی ووشك و داپۆشینی به لێف و بەتانی و دانانی کەمادەی گەرم لە ژێر باڵی چەپ یان لەسەر قەفەسەی سینگ یاخود بخرێتە ناو حەوزی ئاوی شلەتێن وزیادکردنی ئاوی گەرم بۆی ناوە ناوە .

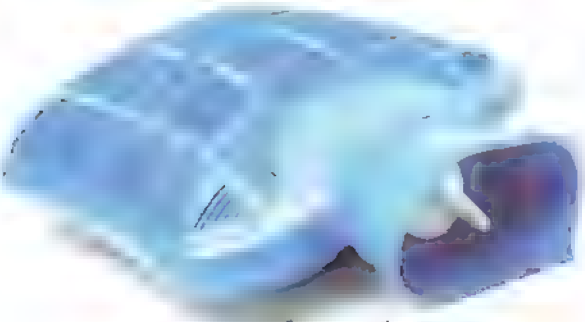
٣- ئەگەر توشبوو توانای خواردنەوەی هەبوو دەکرێت خواردنەوەی گەرمی پێ بدرێت وەك شیر ، چا وشوربا .....

٤- دڵنیابوون لە ڕێڕەوی هەناسەی توشبوو .

٥- چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسە بە بەردەوامی .



داپۆشینی توشبوو بە بەتانی (بەتانیەی هیتەر)



تورەگەی ئاوی گەرم

ڕەبۆ

Asthma attack

ڕەبۆ نەخۆشیەکی درێژخایەنی کۆئەندامی هەناسەیە تەنگەنەفەسی لێی ڕوودەدات که بۆڕیچکەکانی هەناسە لەناو سییەکان تووشی هەوکردن دەبن و تەسك دەبنەوە .

نیشانەکانی

١ ئازاری سینگ (بەهۆی هەوکردنی سییەکان و بۆڕی هەناسە) .

٢ هەناسە تەنگی و بوونی دەنگ حیرد حیز Wheezing sound لەکاتی هەناسەداندا .

٣ هەستکردن بە گوشرانی سینگ .

٤ کۆکەیەکی وشك و توند لەگەڵدا دێت بە تایبەت لە شەوان یان بەیانیان زوو .

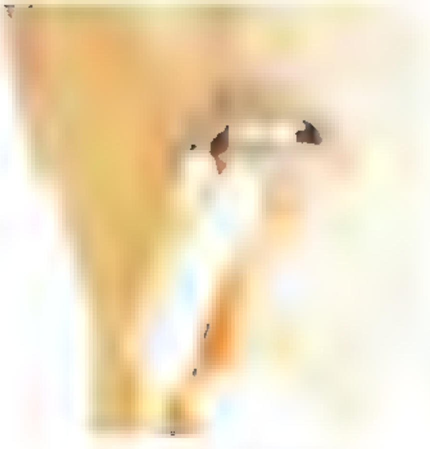
٥ هەستکردن بە خنکان و نەبوونی هەوا بە هۆی گرژبوونی بۆڕیچکەکانی هەناسە .

٦- خێرا لێدانی دڵ .

٧- ئارەقەکردن .

٨- شین هەڵگەڕانی لێوەکان و سەری پەنجەکان .

شین هەڵگەڕانی سەری پەنجەکان



شین هەڵگەڕانی لێوەکان

فریاکەوتنی سەرەتایی

١- هێورکردنەوەی نەخۆش .

٢ دوورخستنەوەی نەخۆش لەو سەرچاوانەی کە دەبێتە هۆی هەناسە تەنگی و ڕەبۆ وەك دوکەڵ و بۆن و تەپ وتۆز .

٣- دانانی نەخۆش بە شێوەی دانشتن .

٤- لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل وسینگ .

٥ ئەگەر هاتوو هۆکاری ڕەبوەکە هەستیاری بێت دەرمانی دژە هەستیاری پێ دەدرێت Antih stam ne drugs) وەك ئەنەرمیر . لورتادین . دیسلورتادین

٦ هاندانی توشبوو بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە پزیشك ڕێنمایی کردون لەوانە :

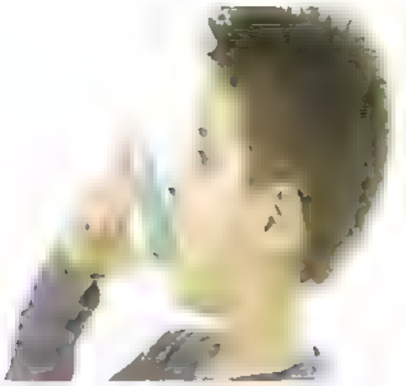
أ- ڤنتۆلین حەب

ب- ڤنتۆلین بەخاخ ، کورتیزۆن بەخاخ

ج- ئەمینۆفللین دەرزی

ماوەی لیدانی ئەم دەرزیە پیویستە (15 – 20) خولەك بخایەنیت ئەگەر لە ڕێگەی خوێنهێنەردوە بێت (IV) .

٧ ئەگەر بەکارهێنانی دەرمانەکانی سودی نەبوو ئەوا پێویستە نەخۆش بگەیەندرێتە نەخۆشخانە



بەخاخ

دەرزی ئەمینۆفللین

مار پێوەدان

Snake bite

نزیکەی 2700 جۆر مار هەیە لە جیهاندا و دەتوانێت لەژینگە جۆراو جۆرەکانی وەك وشکانی و ئاو و لق و پۆپی دارەکان بژێت . شێوە و قەبارەیان دەگۆڕێت بە گوێرەی جۆرەکانیان هەندێکیان درێژیان لە چەند سانتیمەترێك تێپەڕ ناکات و هەندێکشیان درێژیان دەگاتە نزیکەی نۆ مەتر یان زیاتر .

درێژی و قەبارەی مارەکان پەیوەندی بە ڕێژەی ژەهرداری مارەکەوە نیە هەندێکیان درێژیان چەند سانتیمێك تێپەر ناکات بەلاَم ژەهرەکەی مەترسیدارە .

ڕێژەی مەترسیداری مار پێوەدان دەوەستێتە سەر :

١- جۆری مارەکە وتوندی ژەهرەکەی .

٢- تەمەن و قەبارە و باری تەندروستی توشبوو .

٣ شوێنی مار پێوەدانەکە : کاریگەری ژەهرەکە مەترسیدارتر دەبێت ئەگەر پێوەدانەکە لە دەم و چاو و مل و سینگ و سکدا بێت وەك لە پەلەکاندا .

٤- بوونی میکرۆب لەناو دەمی مار یان لەسەر پێستی توشبوو .

٥- جوڵە وچالاکی ، مژینی ژەهر لە لەش خێراتر دەکات .

نیشانەکانی مار پێوەدان

١- دیتنی مار لە لایەن کەسی توشبوو یان کەسانی دەوروبەری .

٢- بوونی دوو برین یان دوو کون لەسەر پێست لە شوێنی پێوەدان .

٣- ئەستوربوونێکی زۆر لە شوێنی مار پێوەدانەکە .

٤- ژانێکی زۆر لە شوێنی پێوەدانەکە .

٥- ئارەقەکردنێکی زۆر و هاتنە دەرەوەی لیک ناو دەم .

٦ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش .

٧ هەناسە سواربوون .

٨- دابەزینی فشاری خوێن .

٩ خوێنبەربوونی پێست و دەرکەوتنی نیشانەکانی زەردك .

١٠ ئیفلیج بوونی قورگ ورمان و توانای قسەکردنی نامینێت .

١١- پەککەوتنی گورچیلەکان .

١٢- تەسك بوونەوەی بیلبیلەی چاو و لێل بوونی بینین .

١٣- ئیفلیج بوونی کۆ ئەندامی هەناسە و لەکارکەوتنی و دواتر مردن .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١ هێورکردنەوەی توشبوو .

٢ نەجولاندنی شوێنی پێوەدان و ڕێگریکردن لە جولە و ڕاکردنی کەسی توشبوو (لەبەر ئەوەی جوڵە و جووڵەکردنی دەستە دەبێتە هۆی خێراکەوتنی سووڕی خوێن و بڵاوبوونەوەی ژەهری مار بە خێرایی لە لەشی توشبوو) .

٣ درێژکردنی کەسی توشبوو لەسەرپشت و لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل و سینگ ولابردنی بازن و ئەنگوستیلە لە شوێنی مار پێوەدان ئەگەر هەبێت .

٤- چاودێریکردنی ڕێڕەوی هەناسە و دڵنیابوون لە لێدانی دڵ و هەناسەدان و پەستانی خوێن .

٥- پێدانی دەرمانی دژە هەستیاری (Antihistamine ampule) و هایدرۆکورتیزۆن (Hydrocortisone Via) لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە .

٦- پێدانی دژە ژەهرە مار (Anti snake bite serum) 2ml لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە Iv لەوانەیە هەندێك كەس زۆر هەستیاربن بەم دەرمانە وە لە ڕێگەی مغزی دەدرێت بە نەخۆش و 2ml لە دەوروبەری شوێنی پێوەدان و لە ژێر پێست .

٧- داپۆشینی نەخۆش بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

٨- گواستنەوەی كەسی توشبوو بە زووترین كات بۆ نەخۆشخانە و ڕەچاو كردنی نەجولاندنی شوێنی پێوەدان بە هیچ شێوەیەك .

٩- نابێت شوێنی پێوەدانی مار بەرز بكرێتەوە دەبێت خوار ئاستی دڵ بێت .

١٠- شوێنی مار پێوەدان نابێت دەستكاری بكرێت ونابێت بریندار بكرێت یان كەسێك هەوڵی مژینی شوێنی پێوەدان بدات بە بەهانەی دەركردنی ژەهر . ونابێت ببەسترێت

دەرزی دژی ژەهری مار

دوو پشک پێوەدان

Scorpion sting

نیشانەکانی

١- ژانێکی زۆر لە شوێنی پێوەدان .

٢- سوربوون و هەڵاوسانی شوێنی پێوەدان و دەوروبەری .

٣- هەستکردن بە وشك بوونی ناو دەم

٤- هەناسە سواربوون .

٥- تێکشکانی خوێن و بەدەرکەوتنی نیشانەکانی زەرتك .

٦- ژانە سەر .

٧- ڕشانەوە .

٨- ناڕەقەگرن وهاتنە دەرەوەی لیك لەناو دەم .

٩- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو .

١٠- زیادبوون وناڕێکی لێدانی دڵ .

١١- بەرزبوونی پەستانی خوێن .

١٢- پەککەوتنی گورچیلەکان ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت .

١٣- لە هۆشچوون .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١ هێورکردنەوەی توشبوو .

٢ نەجولاندنی شوێنی پێوەدان و ڕێگریکردن لە جولە و ڕاکردنی کەسی توشبوو (لەبەر ئەوەی جولە و ڕاکردن دەبێتە هۆی خێراکردنی سوڕی خوێن و بڵاو بوونەوەی ژەهری دووپشک بە خێرایی لە لەشی توشبوو) .

٣ درێژکردنی کەسی توشبوو لەسەرپشت و لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل و سینگ ولابردنی بازن و ئەنگوستیلە لە شوێنی دووپشك پێوەدان ئەگەر هەبێت .

٤ چاودێریکردنی ڕێڕەوی هەناسە و دڵنیابوون لە لێدانی دڵ و هەناسەدان و پەستانی خوێن .

٥ پێدانی دەرمانی دژە هەستیاری (Antihistamine ampoule) و هیدرۆکۆرتیزۆن (Hydrocortisone Vial) لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە .

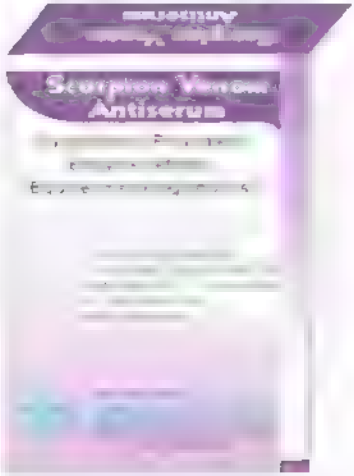
٦- پێدانی دژە ژەهرە دووپشك (Scorpion antivenom) .

٧- داپۆشینی نەخۆش بۆ ئەوەی سەرمای نەبێت .

٨- گواستنەوەی کەسی توشبوو بە زووترین کات بۆ نەخۆشخانە و ڕەچاو کردنی نەجولاندنی شوێنی پێوەدان بە هیچ شێوەیەك .

٩- نابێت شوێنی پێوەدانی دووپشك بەرز بکرێنەوە دەبێت خوار ئاستی دڵ بێت .

١٠ شوێنی دووپشك پێوەدان نابێت دەستکاری بکرێت ونابێت بریندار بکرێت یان کەسێك هەوڵی مژینی شوێنی پێوەدان بدات بە بەهانەی دەرکردنی ژەهر .



دەرزی دژی ژەهری دووپشك

گازە ژەهراویەکان

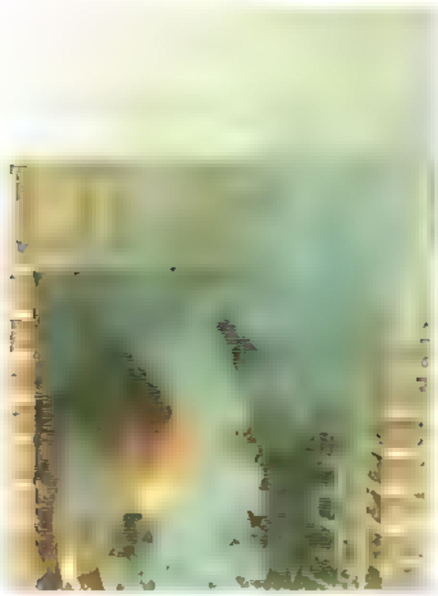
Poisonous gases

ژەهراوی بوون بە یەکە ئۆکسیدی کاربۆن

Carbon monoxide poisoning

ئەم گازە بێ بۆن وبێ ڕەنگە بەرهەمی سوتانی نا تەواوە لە ماددەی ئۆرگانیك وەك خەڵوز و دار و نەوت وبەنزین هەروەها لەماڵەکاندا بوونیان هەیە بۆ نمونە لەکاتی کارپێکردنی ئۆتۆمبێل لە گەراجە داخراوەکاندا . زیانی یەکە ئۆکسیدی کاربۆن (CO) ، بۆ لەش لەوەدایە لەگەڵ هیموگلوبینی خوێن (Hb) یەک دەگرێت لەجیاتی ئۆکسجین (O_2) . و ئەمەش بە گشتی دەبێتە زیانێکی زۆر بۆ ئەندامەکانی لەش و بە تایبەتی بۆ دەماغ .

دوکەڵی ئۆتۆمبێل



سوتانی دار

نیشانەکانی

١- هەناسە سواربوون یان وەستانی هەناسە .

٢- ژانە سەر وگێژبوون .

٣- هێڵنجدان و ڕشانەوە .

٤- سورهەڵگەڕانی چاوەکان .

٥- نزمبوونی ئاستی بینین و بیستن .

٦- لە هۆشچوون و مردن لە بارە سەختەکاندا .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١ گواستنەوەی کەسی توشبوو بۆ دوور لە شوێنی ژەهراوی بوون .

٢ لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل و سینگ .

٣- کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە بە پاك کردنەوەی دەم و لوت .

٤- دڵنیابوون لە لێدانی دڵ و هەناسەدان .

٥- ئەنجامدانی شێلانی دڵ و هەناسەی دەستکرد لە کاتی پێویست .

٦- ئەگەر بتڵی ئۆکسجین هەبوو دەبێت ئۆکسجین بدرێتە کەسی توشبوو بە پەستانێکی زۆر.

٧ گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بە زووترین کات .

پەلس ئۆکسیمیتەر Pulse Oximeter پێوەری ڕێژەی ئۆکسجین و لێدانی دڵ

گازی گۆگردیدی هایدرۆجین

(H_2S)

[illegible]
[illegible] گازی گۆگرداتی هایدرۆجین لە یالآوگەی بەرهەم هێنانی سوتەمەنی و لە پێکهاتەی گازی سروشتیدا هەیە . مەترسی ئەم گازە لەوەدایە هەستی بۆنکردن لەناودەبات بە جۆرێك ناتوانرێت هەست بە بوونی گرەکەبکرێت لە ناوچەکەدا .

نیشانەکانی

١- سوتان و زورانەوەی چاو و کۆئەندامی هەناسە .

٢ ژانە سەر .

٣- سەرسوڕان .

٤- هێڵنجدان .

٥ وشکبوونی دەم و هەستکردن بە ئازار لە لوت و قوڕگ و سینگ .

ئەگەر هاتوو زیاتر لە ppm600 لە گزی H2S هەڵمژرێت ئەو دەستبەجێ دەبێتە هۆی مردن

بۆیە نابێت لە ppm 10 زیاتر هەڵمژرێت لە ڕۆژێکی کارکردندا

کاریگەری ڕێژەی هەڵمژینی گازی H_2S لەسەر لەش :

Ppm 10 لە ڕۆژێکدا کاریگەری مەترسیداری لەسەر لەشدا نابێت .

Ppm 100 دەبێتە هۆی لەناو چوونی هەستی بۆنکردن لە ماوەی (15 – 20) خولەك .

Ppm 200 سوتان و زورانەوە لە چاو وقوڕگدا دروست دەکات .

Ppm 500 دەبێتە هۆی لە هۆشچوون و لەوانەیە ببێتە هۆی مردن لە ماوەی (30) خولەکدا .

فریاکەوتنی سەرەتایی

بەهۆی مەترسیداری و کاریگەری خێرا و بەهێزی ئەم گازە لەسەر ئەو کەسانە کە هەڵیدەمژن بۆیە دەبێت ئامێری ئۆکسجین لە شوێنی کاردا هەبێت و هەموو کارمەند و خزمەت گوزارەکان راهێندرابن لە چۆنیەتی بەکارهێنانی و پێشکەشکردنی فریاگوزاری .

لەکاتی بەرکەوتنی هەر کەسێك بەر ئەم گازە پێویستە ئەم رێگایانە بگرینە بەر :

١ گواستنەوەی توشبوو بۆ شوێنێکی دوور لەبوونی گازەکە .

٢- لابردنی جل و بەرگی تەسك لە دەوروبەری مل وسینگ .

٣ پشکنینی قورگ و بۆری هەناسە و پاککردنەوەی لە تەنی نامۆ وهەر دەردراوێك و دڵنیابوون لە قوتنەدانی زمان بۆ دوورخستنەوەی لە خنکان .

٤- پێدانی ئۆکسجین (بەکارهێنانی ئامێری ئۆکسجین) .

٥ ئەگەر هەناسەدانی نەبوو بە زووترین کات هەناسەی دەستکردی بۆ ئەنجام دەدرێ ئەگەر لەهەمان کاتیشدا دڵیشی وەستابوو ئەوا کرداری هەناسەدان و شێلانی دڵی بەیەکەوە بۆ دەکەین.

٦ داپۆشینی توشبوو بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی لەش .

٧ گواستنەوەی توشبوو بۆ نزیکترین نەخۆشخانە بێ دوا کەوتن وپێدانی ئۆکسجین بە بەردەوامی و چاودێریکردنی لێدانی دڵ و هەناسەدان بە درێژایی رێگا .

ئامێری هۆشداری

گازی سارین

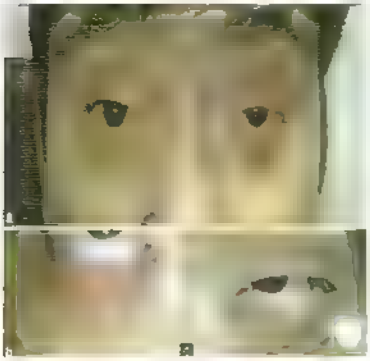
Sarin gas

گازێکی ژەهراوی بێ تام و بێ رەنگ وبێ بۆنە و لە هەوا قورسترە و لە شوێنە نزمەکان دەمینێتەوە ، بۆ خۆ پاراستن لێی باشترە بچێتە بۆ شوێنە بەرزەکان و کاریگەرییەکی زۆر بە هێزی لەسەر کۆئەندامی دەمار هەیە وگازی سارین یەکێکە لە جۆرە مەترسیدارەکانی چەکی کیمیایی . ئەم گازە لە رێگەی هەڵمژین و بەرکەوتنی پێست و خواردنەوەی ئاوی پیسبوو بەم گازە تووشی مرۆڤ دەبێت .

نیشنەکانی ژەهراوی بوون بە گازی سارین

نیشانەکانی دوای 10 خولەك لەبەرکەوتن دەست پێدەکات بە شێوەی

١ هاتنەخوارەوەی ئاو لە لوت و زیادبوونی دەردانی لیك ودەرچونی لە دەم .



٢- فرمێسکی زۆری چاو .

٣– ئارەقەکردن .

٤- بچوکبوونی بیلبیلەکانی چاو وتێکچوونی بینین .

٥- رشانەوە .

٦- لەرزینی لەش بە توندی .

٧ گرژبوون و رەقبوونی ماسولکەکانی لەش .

٨- ژانەسەرێکی زۆر بەهێز و گێژبوون .

٩ لە دەستدانی کۆنترۆل کردنی فەرمانەکانی لەش وەك رشانەوە ومیزکردن وخۆ پیسکردن بە شێوەیەکی خۆ نەویستانە .

١٠- سوتانی پێست .

١١- هەناسە تەنگبوون وخێرا لێدانی دڵ .

١٢ خنکان بەهۆی وەستانی کۆئەندامی هەناسە لەکار و پاشانیش مردن .

فریاکەوتنی سەرەتایی

١ گواستنەوەی توشبوو لە شوێنی ژەهراوی بوو بۆ شوێنێك مەترسی ژەهراوی بوونی لەسەر نەبێت .

٢ دەبێت بە زووترین کات جلە ژەهراوی بووەکان داماڵرێن بە لەدەستکردنی دەستکێش و خۆ رزگارکردن لێیانەوە بە خستنە ناو کیسەیەکی نایلۆن و داخستنی سەری .

٣ شۆردنی توشبوو بە ئاو بۆ چەند جارێك پاشان بەکارهێنانی ئاو و سابون و شۆردنی بۆ چەند جارێکی تر و دوورکەوتنەوە لە سڕینی لەشی توشبوو بە بەکارهێنانی پەڕۆ بۆ لابردنی کیمیایەکە چونکە دەبێتە هۆی زیاتر مژینی کیمیاییەکە لە لەش .

٤ بەکارهێنانی ئاو یان نورمەڵ سەلاین (Normal saline) بۆ شۆردنی چاوەکانی توشبوو بۆ چەند جارێك .

٥- گواستنەوەی توشبوو بۆ نەخۆشخانە بۆ وەرگرتنی چارەسەر .

چارەسەرکردن بە دەرمان

١- لێدانی دەرزی ئەترۆپین لە ڕێگەی ماسولکە IM (Atropine injection) 2mg لە هەر نیو کاتژمێر جارێك بە مەرجێك زیاتر نەبێت لە (8 – 10) ملگم لە ڕۆژێکدا.

٢ پێدانی برالیدوکسیم (pralidoxime) 500mg لە هەر دوو (2) کاتژمێر جارێکدا و نابێت ڕێژەکەی لە (2) گرام زیاتر بێت لە ڕۆژێکدا . ماوەی نێوان دۆزەکان زیاد دەکرێت بە گوێرەی باشبوونی باری تەندروستی توشبوو .

٣ لەچاوکردنی دلۆپەی ئەترۆپین (Atropine drops) .

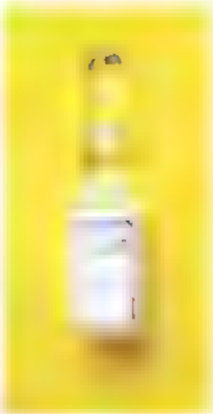
٤- پێدانی ڤالیۆم (Diazepam) بۆ هێورکردنەوەی توشبوو .

٥ پێدانی ئازارشکێن بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازار .

٦- پێدانی ئۆکسجین (O2) .

تێبینی / ئەم دەرمانانە تەنها بە ڕاوێژکاری پزیشك دەدرێن .

دەرزی ڤالیۆم

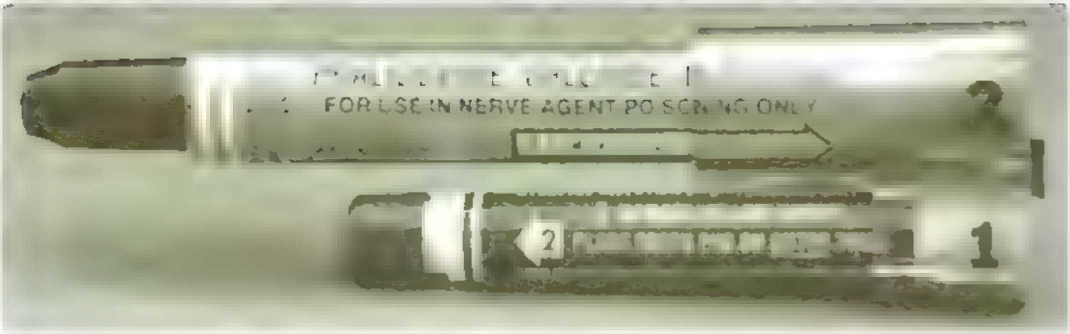


دەرزی ئەترۆپین

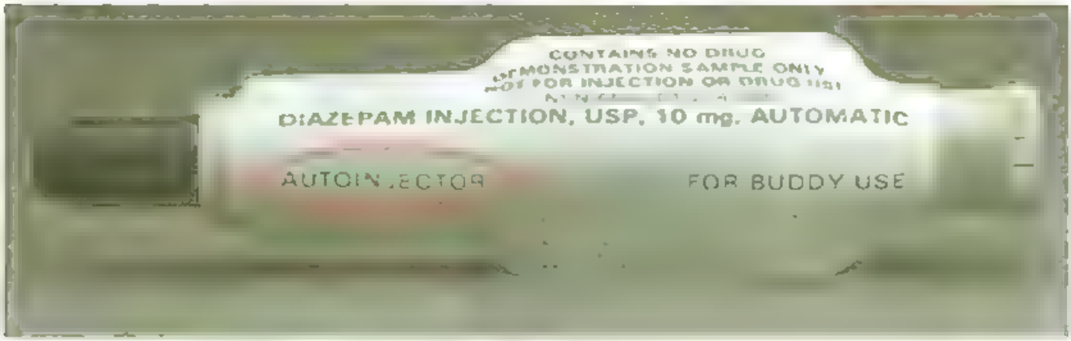
ئەترۆپین دلۆپەی چاو

دەرزی پارالیدۆکس

دەرزی (پارالیدوکس + ئەترۆپین)

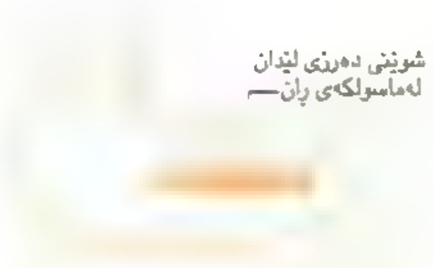


No.1 Atropine injection + No.2 Pralidoxime chloride injection



Diazepam injection (Autoinjector)

ئەم دەرزیانە لەکاتی جەنگدا دەدرێنە سەربازەکان و دەتوانن خۆیان لە خۆیانی بدەن و پێویست بە کارمەندی تەندروستی ناکات ، چونکە بەشێوەیەك دروستکراون لە کاتی دانانیان لەسەر ماسولکە خۆیان بەشێوەیەکی تۆماتیکی لێدەدرێن .



خۆ پاراستن لە گازە ژەهراوییەکان

باشترین خۆ پاراستن لەم گازە ژەهراویانە بەکارهێنانی ماسکی تایبەت بە تاقیگەکانە ، کە بە شێوەیەك تەواوی دەم و چاو دادەپۆشێت و پێویستە دڵنیابین لە بەسەر نەچوونی فلتەری کاربۆنی ماسکەکە وگۆڕینی ئەم فلتەرە دوای هەر جارێك لە کارکردن بە گازە ژەهراوییەکان. ئەگەر هاتوو ماسکی تایبەت بەردەست نەبوو ئەوا پێویستە پەڕۆی تەڕکراو بە گیراوەیەکی تفت وەك (کلوریدی سۆدیۆم) یان ئاو و سابون بەکار دەهێنین .

ماسك

جانتای فریاگوزاری سەرەتایی

First aid kit

هەبوونی جانتای فریگوزاری سەرەتایی لە ماڵ و شوێنی کار وئۆتۆمبێڵ زۆر پێویستە و ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە چارەسەرکردن و ڕێگرییکردنی لە زیاتر ئاڵۆزبوونی بارەکە لەکاتی ڕوودانی ڕووداوە کتوپڕەکان .

ئەو پێداویستیانەی دەبێت لە ناو جانتای فریاگوزاری دا هەبێت :

أ- ئامێرە پزیشکییە سادەکان :

١- ئامێری پێوەری پەستانی خوێن Sphygmomanometer .

٢ ئامێری گوێ بیستی پزیشکی (بیستۆکی پزیشکی) Stethoscope .

٣- ئامێری پێوەری پلەی گەرمی لەش Thermometer .

٤- ئامێری پێوەری ئۆکسجین Oximeter .

٥- کانیولە Cannula .

٦- سرنج Syringe .

٧- مەقەست Scissors .

٨- مووکێش Forceps .

٩ ئامێری پێدانی شلەمەنی Infusion set .

١٠- لایت Torch.

١١- ورد بین Magnifyting glass .

لایت

وردبین

ب- گیراوەی پاککەرەوەی پزیشکی :

وەك : ساڤلۆن – هیبیتین – دیتۆل – سپرتۆ 70%

ج- پێداویستیەکانی برین پێچی

باندێ (بە قەبارەی جۆراو جۆر) – باندێی سێگۆشەیی – لۆکە – گۆز کریب باندج – پلاستەر

د- پێداویستیەکانی جێگیرکردنی شوێنی شکان

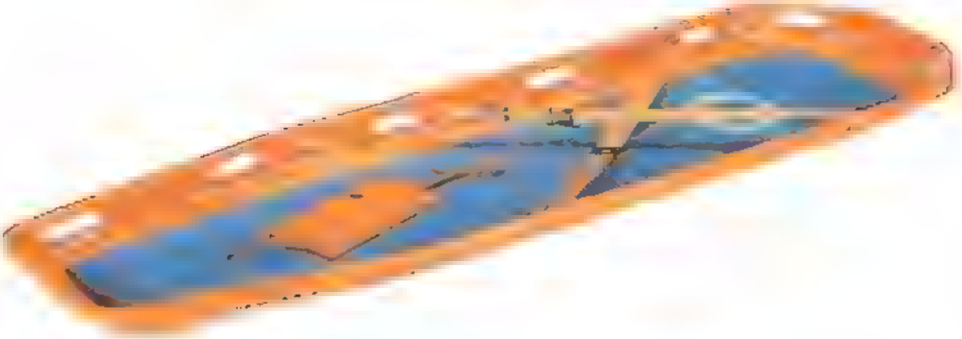
وەك : جبسۆن (گێچ) بە قەبارەی جۆراو جۆر چەند پارچە داری جۆراو جۆری پان .

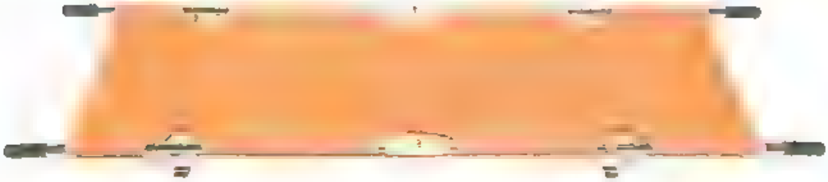
١٢- پێنوس و تێنووس

تێبینی : باشتر فریاکەوتنی سەرەتایی دەدەی ڕاپۆرتێك بنووسی دەربارەی کردەکانت بە شێوەیەکی ڕێك وپێك تا ئەو کاتەی پزیشك کە نەخۆشەکە دەیبینێت هەموو شتەکانی لە بارەیەوە دەزانێت

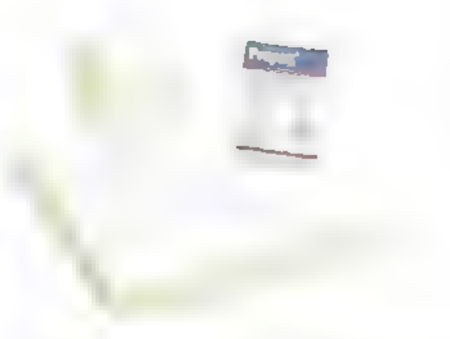
عارەبانەی جۆراوجۆر بۆگواستنەوەی نەخۆش

سەدیەی جۆراوجۆر بۆ گواستنەوەی نەخۆش



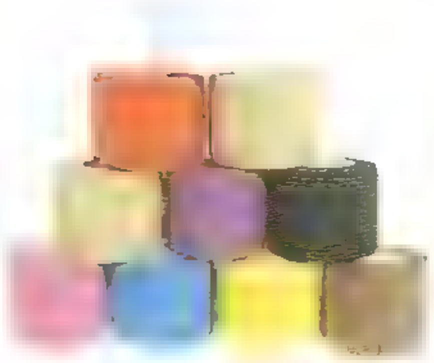


پێداویستیەکانی برین پێچی



Triangular bandag باندژی سێگۆشەیی

Crepe bandage کریپ باندژ



کریپ باندژی ڕەنگاوڕەنگ

قەبارەی جۆراوجۆری کریپ باندژ

کریپ باندژ

Bandage باندز

Plaster roll بلاستر رول

شێوە جۆراوجۆرەكانی دەرمان

Ampule ئەمپول

Vial فیال

Tablate حەب

حەب

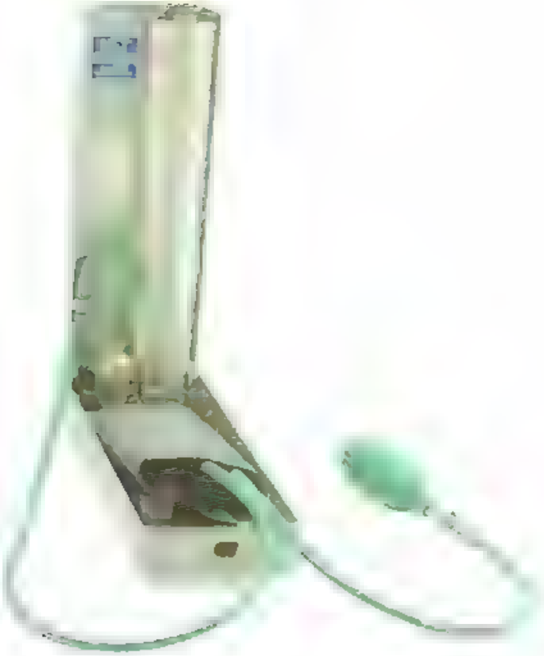
Capsule كەپسول

Suppository فتیل

ئامێری جۆراوجۆر بۆ پێوانەکردنی پەستانی خوێن Sphygmomanometer

جۆرری ئەلیکترۆنی کە لە قۆڵ دەبەسترێت

جۆرری ئەلیکترۆنی کە لە مەچەك دەبەسترێت



جۆری جیوەیی

جۆری هەوایی

گرنگی دان بە توشبووان و هەڵگرتن و گواستنەوەیان

(شێوازی گواستنەوەی توشبوو)

Paralysis	ئیفلیج
Sweating	ئارەقەکردن
Pain	ئێش ، ئازار
Bone	ئێسك
Sternum	ئێسکی کۆڵەی سینگ
Clavicle	ئێسکی چەڵەمە
Humerus	ئێسکی بازوو
Radius bone	ئێسکی کەومرە
Ulna bone	ئێسکی زەند
Wrist bones	ئێسکەکانی مەچەك
Scapula	ئێسکە شانەی دەست
Tibia	ئێسکی قامیشە
Fibula	ئێسکی تەلەزمە
Osteomalacia	ئێسکەنەرمە
Swelling	ئەستوربوون

ئینگلیزی	کوردی
Vertebrae	بڕبڕە
Cervical spine	بڕبڕەی ملّ
Thoracic vertebrae	بڕبڕەی سینگ
Lumbar vertebrae	بڕبڕەی کەلەکە
Hypertension	بەرزبونەوەی پەستانی خوێن
Pupil of the eye	بیلبیلەی چاو
Photophobia	بەرگەنەگرتنی ڕۆناکی
Antiseptic	پاککەرەوە
Sneezing	پژمین
Rib	پەراسوو
Meninges	پەردەی دەماخ
Bite	پێوەدان
Vaccine	پێکوتە
Renal failure	پەککەوتنی گورچیلە
Blood pressure	پەستانی خوێن
Fever	تا
Foreign body	تەنی نامۆ
Blood analysis	تێکشکانی خوێن
Neck collar	تۆقی مل

ئینگلیزی	کوردی خ د
Blood	خوێن
Bleeding	خوێن بەربوون
Internal bleeding	خوێن بەربوونی ناوەکی
External bleeding	خوێن بەربوونی دەرەکی
Anemia	خوێن کەمی
Tachycardia	خێرا لێدانی دڵ
Tachypnea	خێرابوونی هەناسە
Artery	خوێنبەر
Vein	خوێنهێنەر
Spinal cord	دڕکەپەتك
Heart	دڵ
Diagnosis	دەستنیشان کردن
Hypotension	دابەزینی پەستانی خوێن
Hypothermia	دابەزینی پلەی گەرمی لەش
Drug	دەرمان
Anxiety	دڵەڕاوکێ
Anticoagulant	دژە خوێن مەیین
Antihistamine	دژە هەستیاری
Antitoxine	دژە ژەهر
Needle	دەرزی

ڕشانەوە	Vomiting
ڕەقبوونی خوێنبەرەکان	Arteriosclerosis
زەرد هەڵگەڕان	Pale
زەردك	Jaundice
سەرسوڕان	Dizziness
سوورهەڵگەڕان	Redness
سستی لێدانی دڵ	Bradycardia
سینگ	Chest
سوڕی خوێن	Blood circulation
سکۆڵەی دڵ	Ventricular
سییەکان	lungs
سکچوون	Diarrhea
شێلانی دڵ	Cardiac massage
شاخوێنبەر	Aorta
شین هەڵگەڕان	Cyanosis
شکان	Fracture
شکانی ئێسك	Bone fracture
شێرپەنجە	Cancer
شیرە خۆرە	Infant

ئینگلیزی	کوردی
Cough	کۆکە
Pus cells	کێم
Patella	کڵاوەی ئەژنۆ
Fungi	کەڕو
Atrium	گوێچکەی دڵ
Tumour	گرێ
Kidney	گورچیلە
Muscle spasm	گرژبوونی ماسولکە
Heart beat	لێدانی دڵ
Unconsciousness	لەهۆشچوون
Death	مردن
Child	منداڵ
Capillary	مولوولەی خوێن
Blood clotting	مەیینی خوێن
Heart attack	نۆرەی دڵ
Arrhythmia	نارێکی لێدانی دڵ
Diabetes	نەخۆشی شەکرە
Chronic disease	نەخۆشی درێژ خایەن
Acute disease	نەخۆشی توند

کوردی هـ و	ئینگلیزی
هەستیاری	Allergy
هێڵنجدان	Nausea
هەناسە	Breath
هەناسەی دەستکرد	Artificial breathing
هەڵمژین	Inhalation
هەوکردن	Inflammation
هەوکردنی گوێی ناوەڕاست	Otitis media
هەوکردنی پەردەی مێشك	Meningitis
هەوکردنی ئاڵوەکان	Tonsillitis
هەوکردنی بۆریچکەکان	Bronchitis
هەوکردنی سییەکان	Pneumonia
هەوکردنی ئێسك	Osteomyelitis
هەوکردنی گورچیلە	Nephritis
هەوکردنی گەدە	Gastritis
هەوکردنی ریخەلۆکەکۆرە	Appendicitis
هەوکردنی میزڵدان	Cystitis
وشکبوون	Dehydration
وەستانی دڵ	Cardiac arrest

سەرچاوەکان

References

1- www.mayoclinic.org › first-aid
2- www.medicinenet.com/heart_disease_coronary_artery_disease/article.htm
3- First aid for snake bites-mayo clinic News Network
4- www.mayoclinic.org › stroke
5 - (Internet). الاسعافات الاولية جمعية الهلال الاحمر العراقي
6 - www.webteb.com › first-aid
7- www.healthline.com/health/heart-disease
8 – www.healthline.com › health › fracture
9- www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Firstaid
10- www.healthline.com › health › electric-shock
11- https://www.webmd.com/first-aid/default.htm
12- www.osha.gov/hydrogen-sulfide
13- www.socalgas.com/stay-safe/emergency-information/carbon-monoxide
14- https://emergency.cdc.gov/agent/sarin/basics/facts.asp
15-https://emergency.cdc.gov › agent › sarin › basics › facts
16- www.bbc.com.uk/health/first_aid
17- Eldridge L . Eliasone M. D . First aid in Emergencies . Eleventh Edition . phila . London . 2012
18- Peter J . Roylance New Advanced First aid . 3rd ed .Wriht Bristol1984.
19- Ignatavicius, D.D., Workman, M.L., & Rebar, C.R. (2018). Medical-Surgical Nursing: Concepts for Interprofessional Collaborative Care (9th ed.). St. Louis: Elsevier.
20- Potter, Patricia A., Anne Griffin Perry, Patricia Stockert, and Amy Hall. 2016. Fundamentals of Nursing . 9th ed. St. Louis, MO: Mosby.
21- Plant N, Taylor K. How best to teach CPR to schoolchildren: a systematic review. Resuscitation. 2012.
22- Audrey Berman &Shirlee J Snyder (2012).Fundamentals of Nursing.Ninth Edition. California.
23-Tao Le Vikas Bhushan Matthew Sochat (2021).First Aid for the USMLE Step1 Thirty First Edition 31st Edition.text book